ငွေထွန်းအောင်

ကြာကြာထိုးမည်သွား

- သွားရောဂါအကြောင်း အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသည်။
- ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းများ ပါရှိသည်။

တတိယအကြိမ်

ဒေါက်တာ သောမတ်(စ်)မင်း၏ အမှာစာ

မြန်မာနိုင်ငံ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာမှု၊ ပါးစပ်နှင့် သွားများ၏ ခံနှုန်ရှင်းမှုတို့ကို သိနားလည်သူ အလွန်နည်းပါးလျက်ရှိကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ပညာသည်များ၊ ဆရာဝန်များလည်း နည်းပါးခဲ့သောကြောင့် စနစ်တကျ သွားရောဂါကုသမှုကို မရရှိခဲ့သည်ကိုလည်း တွေ့ကြုံရလေသည်။

လူတိုင်းလူတိုင်း အခြေခံအားဖြင့် သွားနှင့်ပါးစပ် သန့်ရှင်းမှုသို့မဟုတ် ခံတွင်းကျန်းမာရေး **(Oral Hygiene)** ကို သိနားလည်မှုဖြင့် လိုက်နာ ကျင့်ကြံရန် အများကြီးလိုအပ်နေပါသည်။

ယခုအခါ သွားရောဂါဖြစ်ပွားရသူ များပြားနေခြင်းမှာ သွားနှင့်ပါးစပ် သန့်ရှင်းမှုကို မပြုလုပ်ခြင်း သွားရောဂါဖြစ်လာခဲ့လျှင်လည်း ကတ်ကျွမ်းသော သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်များနှင့် မကုသခြင်း၊ ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းကို မသိနားမလည်ခြင်း၊ ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းကို သိနားလည်သော်လည်း စနစ်ကျမှု မှုန်ကန်မှုမရှိခြင်း စသည်တို့ကြောင့် သွားရောဂါဖြစ်ပွားရသူဦးရေ များပြားနေခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

မာတိကာ

၁။ အစာကြေချက်ခြင်း
DIGESTION.

၂။ "သွား" အကြောင်းအသေးစိတ်ဖော်ပြချက်
- သွားတစ်ချောင်း၏ တည်ဆောက်ထားပုံ၊
- ကြွေသွားလွှာ၊ ဆင်စွယ်နှစ်၊
- အသားနုခေါ် အမွှာသား၊
- သွားမြစ်ဖုံးရိုး၊
- သွားပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုး၊
- ရှေ့သွား၊ အစွယ်၊
- ရှေ့အံသွား၊ အံသွား။

၃။ သွားများ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာပုံ
DEVELOPMENT OF TEETH.
- သွားစတင် ပေါက်လာပုံ၊
- သွားပေါက်ချိန်၊
- အသက်(၆)လအရွယ်မှ အသက်(၃၅)
နှစ်ထိ သွားများ တစတစပေါက်လာပုံ။

၄။ သွားရောဂါများ
DISEASE OF TEETH.
- သွားပိုးစားခြင်း၊
- သွားဖုံးယောင်ခြင်း၊
- ရေစီးကမ်းပြို၊
- သွားဖုံးရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ ရှင်းလင်းချက်၊
- သွားဖုံး သွေးထွက်ခြင်းနှင့် ဗီတာမင်စီ၊

လူတစ်ကိုယ်လုံး၏ ကျန်းမာရေးသည် သွားနှင့်ပါးစပ် သန့်ရှင်းကျန်းမာမှုအပေါ် အများဆုံးတည်ရှိနေကြောင်း လူတိုင်း သိသင့်လှပေသည်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာဆေးတက္ကသိုလ်နှင့် ကျန်းမာရေးဌာနသည် ပညာပေးလုပ်ငန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်များ ပိုမိုများပြားလာအောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်ခြင်းများ ပြုလုပ်နေရာ သွားရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနှင့် ကုသရေးတို့တွင် များစွာအားရဖွယ် ဖြစ်ပါသည်။

သွားရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းများကို စနစ်တကျမှန်ကန်စွာ သိနားလည်ရန်နှင့် အတိအကျ လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ရန် လူတိုင်းတွင် တာဝန်ရှိပေသည်။ မိမိကိုယ်တိုင် သိနားလည်ရုံသာမက မိမိတို့၏မိသားစု အားလုံး သိနားလည်ရေး၊ မိမိတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်မှ မသိနားမလည်သူများအား ဆင့်ပွားကျန်းမာရေး ပညာပေးခြင်း၊ အခြေခံသိနားလည်ရန် အချက်အလက်များကို လိုက်နာရန် နှိုးဆော်တိုက်တွန်းခြင်းများ ပြုလုပ်သင့်လှလေသည်။

သွားဘက်ဆိုင်ရာ ပညာပေးစာအုပ်စာတမ်းများနှင့်လည်း ပညာပေးလုပ်ငန်းများ ပြုလုပ်ရန်လိုပါသည်။ သွားရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းများကိုလည်း လူတိုင်းသိရန် စာအုပ်စာတမ်းများ ထုတ်ဝေသင့်ပါသည်။ စာနယ်ဇင်းများတွင် သွားရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းများ မကြာခဏဆွေးနွေးရလေရာ ပြည်သူများ၏ မျက်စိကို ဖွင့်ပေးနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ဤသို့ အခြေအနေရှိနေချိန်တွင် "ငွေထွန်းအောင်" က "ကြာကြာဝါးမည့်သွား" စာအုပ်ကို အများပြည်သူတို့ လေ့လာနိုင်ရန် တင်ပြလာပေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအဖို့ သွားရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်နည်းဆိုင်ရာ စာအုပ်စာတမ်း မရှိသလောက် ရှားပါးနေရာ ဤစာအုပ်သည် လူတိုင်းအတွက် အထူးလိုအပ်နေသော စာအုပ်မျိုးဖြစ်သည်ဟု ယူဆရပါသည်။ နောင်တွင်လည်း ဤသို့ အလားတူ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ပညာပေးစာအုပ်များ ဆက်လက်ထွက်ပေါ် လာမည်ဟု မျှော်လင့်ရပါသည်။

၈။ သွားနှင့် သွားဖုံးရောဂါမှ တစ်ဆင့်ပြန့်ပွားလာသော ရောဂါများ

- အစာမကြေ ရောဂါ၊
- အစာအိမ် အနာပေါက်ခြင်း၊
- အူယောင်ရောဂါ၊
- နလုံးရောဂါ၊
- ကျောက်ကပ်ယောင်၍ ပြည်တည်ခြင်း၊
- ကျောက်ကပ် ရောဂါမှ တစ်ကိုယ်လုံးယောင်ခြင်း(ဆီးဖေါ် ဖေါခြင်း)
- ဦးနှောက်ထဲသို့ရောဂါပိုးများပြန့်နှံ့ခြင်း၊
- အဆုတ်ပြည်တည်နာ၊
- အသက်ရှူ လမ်းကြောင်း ယောင်ယမ်းခြင်း၊
- နှုမိုးနှိုးယား၊
- လျှာနှင့် ပါးစပ် ကင်ဆာ၊

သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးကောလိပ်။

- သွားများ မညီညာခြင်း၊
- သွားများလူပ်နဲ့ခြင်း၊
- သွားကိုက်ခြင်း။

၅။ သွားရောဂါကြီးတင်ကာကွယ်နည်း

(ကလေးများ အတွက်)

- ရင်သွေးငယ်၏ သွားပေါက်ခြင်းနှင့် ရောဂါများ၊
- ကလေးများတွင် ဖြစ်ပွားသောရောဂါများနှင့် အကြောင်းရင်း၊
- ပါးစပ် သန့်ရှင်းမှု မပြုလုပ်ခြင်း၊
- မှားယွင်းသော အလေ့အကျင့်များ၊
- ပညာပေး လေ့ကျင့်မှု မရှိခြင်း၊
- ကြီးတင်ကာကွယ်နည်းများ။

၆။ သွားရောဂါ ကြီးတင်ကာကွယ်နည်း

(လူကြီးများ အတွက်)

- လူကြီးများတွင် ဖြစ်ပွားသော ရောဂါများ၊
- ရောဂါဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်း၊
- ပါးစပ် သန့်ရှင်းမှု၊
- မှားယွင်းသော အလေ့အကျင့်များ၊
- အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်း၊
- ကြီးတင် ကာကွယ်ရန်နည်းများ။

၇။ သိပ္ပံနည်းကျ သွားတိုက်နည်း

- နည်းစနစ် မမှန်ကန်သော သွားတိုက်နည်းများ၊
- သိပ္ပံနည်းကျ သွားတိုက်နည်း၊
- သွားတိုက်နည်း(အတိုချုပ်)။

ဤစာအုပ်တွင် သွားရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းများကို လူတိုင်းသိနားလည်အောင် ရှင်းရှင်းနှင့် လိုရင်းကို တင်ပြထားကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

(Dr. Thomas Minn)
L.D.S,S.M.F(CAL)F.I.C.D;(U.S.A)
(DENTAL SURGEON)

အခန်း (၁)
အစာကြေချက်ခြင်း
DIGESTION

သွားများ၊ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ပြီး ခိုင်မာနေပါလျှင် ပါးစပ်လည်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ် နေပါသည်။ သွားနှင့်ပါးစပ် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းထဲသို့ ဝင်ရောက်လာမည့် ရောဂါဘယများ မဝင်ရောက်စေရန် ပိတ်ပင်ထားသော တံခါးပေါက်သဖွယ် ဖြစ်သည်။

ပါးစပ်သည် ခြံဝင်းတစ်ခု၏ တံခါးပေါက်ကြီးနှင့်တူပြီး သွားများသည် တံခါးစောင့်နှင့် တူလေသည်။ လုံခြုံမှုရှိစေရန် တံခါးစောင့်သည် အရေးကြီးပေသည်။ ထိုနည်းတူ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ရောဂါဘယ ဝင်ရောက်နိုင်သော တံခါးပေါက်မှာ ပါးစပ်သာလျှင် ဖြစ်သည်။ သွားများ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ပြီး ရောဂါမရှိမှ ပါးစပ်ကျန်းမာရေး ပြည့်ဝလာပေလိမ့်မည်။

အစာကြေချက်ခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတွင် သွားသည်အဓိက နေရာမှ ပါဝင်လေသည်။ အစာစားရာတွင် နည်းအမျိုးမျိုး ရှိသည်။ ပလုပ်ပလောင်း စားတတ်သူများ၊ အချို့မှာ မြီန်ရည်ရှက်ရည် ဇိမ်ခံ၍ တစ်မြုံ့မြုံ့စားတတ်သူများ၊ အဆာပြေ၍ ဗိုက်ပြည့်လျှင်ပြီးစတမ်း ဟူသော သဘောဖြင့် ကမန်းကတန်း စားတတ်သူများ စသည်အားဖြင့် အမျိုးမျိုးရှိကြသည်။

မည်ကဲ့သို့စားစေကာမူ အဓိကအရေးကြီးဆုံးမှာ အစာစားသည့် အခါ အစာကို ကြေညက်သည့်အထိ ဝါးစားရန်ဖြစ်၏။ ပါးစပ်အတွင်းသို့ အစာအဟာရ ဝင်ရောက်လာပြီဆိုပါက ပထမဦးစွာ သွားများသည် အစာများကို ကြေညက်စေရန် ဝါးစားရပါသည်။ အစားအစာ များထဲမှ ထုထည်ကြီးမားသော အသား၊ ငါးများ၊ သစ်သီးများကို စားသည့်အခါ ရှေ့သွားများက လိုသလောက်ကို သင့်တော်စွာ ကိုက်ဖြတ်ပေးလိုက်ရသည်။ ဤသို့ ရှေ့သွားများ ကိုက်ဖြတ်လိုက်သော အစာများကို အံသွားများက ကြေညက်သည့်အထိ ကြိတ်ဝါးကြရပေသည်။

ကြိတ်ဝါးရာတွင် ရှေ့သွားများ ကိုက်ဖြတ်လိုက်သော အစာများကို "လျှာ"က အံသွားများဆီ ရောက်အောင်ပို့ပေးရသည်။ ရောက်ရှိလာသော အစာများအားလုံးကို အံသွားက ကြိတ်ဝါးခြင်း မပြုပေ။ အံသွားများ ကြိတ်ဝါးနိုင်သလောက်ကို ပါးစောင်က ပြုပြင်စီမံပေးရသေးသည်။ အစာကို ကြိတ်ဝါးနေစဉ်အတွင်း တံတွေးထဲမှာ ပါသော တိုင်အာလင် (Ptyalin)ခေါ် ဓာတ်တစ်မျိုး အကူအညီဖြင့် ဆန်ထမင်းကို ဓါတ်ပြောင်း ပေးရသည်။ ကြိတ်ဝါးခြင်းတွင် တံတွေးသည် အစာများကို နူးအောင် ပြုလုပ်ပေးမှသာလျှင် အံသွားများက ကောင်းမွန်စွာ ကြိတ်ဝါးနိုင်သည်။

၎င်းပြင် ပါးစောင်မှ အရည်များသည် စားလိုက်သောအစာများကို ကြေညက်အောင် ပြုလုပ်လေသေးသည်။ ပါးစောင်ရည်များမှာ အိတ်ကလေးများကဲ့သို့ တည်နေသော အကြိတ်များဖြင့် နားအောက်

တစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် တစ်ခုစီရှိသည်။ လျှာအောက်တွင် တစ်ခုစီနှင့် မေး၏ အတွင်းဘက်တစ်ဖက်စီတွင် တစ်ခုစီရှိလေသည်။ အစာစားရာတွင် အစာကိုစွတ်စိုအောင် ပြုလုပ်ပေးသည်။

အစာကိုစားနေသည့်အခါဖြစ်စေ၊ မြင်ရုံ အနံ့ရရုံပင်ဖြစ်စေ၊ ၎င်းအရေများ ယိုစီးကျလာသည်။ အစာကြေချက်ရာတွင် အစာကို စွတ်စိုရုံမျှသာမကပဲ အစာပြွန်ချောင်းအတွင်းသို့ ချောမောစွာ ဝင်ရောက်သွားရန်လည်း ကူညီပေသည်။ ပါးစပ်သည် ထူးဆန်းသော စက်ရုံကလေးတစ်ခုသဖွယ် အလုပ်လုပ်ပြီးနောက် အစာများကို အစာပြွန်ချောင်း၏ ကြွက်သားများညစ်ချခြင်း အကူအညီကို တစ်ဖန် ရယူပြီး အစာအိမ်ထဲသို့ အစာများ ဝင်ရောက်လာလေသည်။

☺ ☺ ☺

(ပုံ)(၁)
ပုံ(၁) အညွှန်း

၁။ နှာခေါင်းပေါက်။

၂။ အာခေါင်။

၃။ ပါးစပ်။

၄။ လျှာ။

၅။ အစာပြွန်။

၆။ သည်းခြေအိတ်။

၇။ အသည်း။

၈။ အစာအိမ်မှထွက်သောပြွန်ချောင်း။

၉။ ၁၀၊ ၁၈၊ ၁၉၊ အူမကြီး။

၁၂။ ၁၃၊ ၁၄၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း။

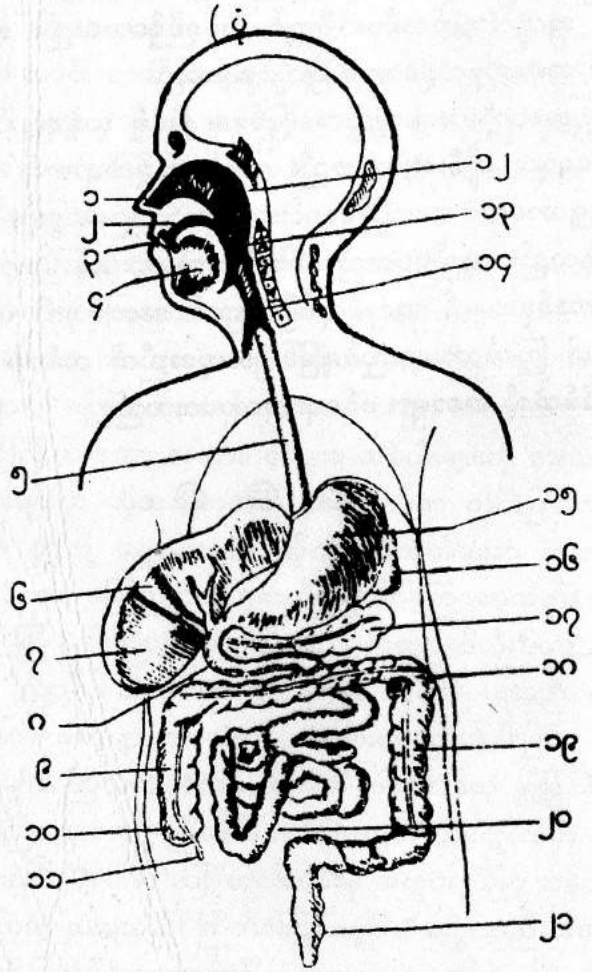
၁၅။ အစာအိမ်။

၁၆။ သရက်ရွက်။

၁၇။ ပန်ခရီ။

၂၀။ အူသိမ်။

၂၁။ စအို။



ပုံ(၁)

အစာအိမ်ထဲသို့ ရောက်ရှိလာသောအစာများကို အစာအိမ်၏ ဂလင်း (Gland)ခေါ် စိမ့်အိတ်များမှထွက်သည့် ဂက်စတြစ်ဂျူး(စ်) (Gastric Juice)က အစာကြေစေရန် ဖုံးအုပ်ပေးရပါသည်။ ထိုဂက် စတြစ်ဂျူး(စ်)များမှာ တစ်နေ့လျှင် အောင်စ(၄၀)နှင့် (၅၀)ကြားထိ ထွက်တတ်လေသည်။ ယင်းတို့အထဲတွင် ဟိုက်ဒရိုကလိုရစ်အက်စစ် ဓာတ် ၂%မှ ၃%ထိပါရှိပေသည်။ ထိုအက်စစ်ဓာတ် ပိုများလာလျှင် လည်ချောင်းထဲတွင် ပူ၊ စပ်ချဉ်၊ ခါး၊ အရည်များ တက်လာတတ်လေသည်။ အကယ်၍ ထိုအက်စစ်ဓာတ်များ အစာအိမ်ထဲတွင်မရှိ ပြန်ပါကလည်း အစာကြေချက်ခြင်း မပြုလုပ်နိုင်တော့ပေ။ ဂက်စတြစ်ဂျူး(စ်)၏ ချေချက်ခြင်းကို (၂)နာရီမှ(၄)နာရီအထိ ခံရပါသည်။ ဤသို့ ချေချက်၍ ကြေညက်ပြီဆိုလျှင် အူသိမ်ဦးထဲသို့ ဝင်ရောက်ကြရပါသည်။ အူသိမ်ဦးထဲသို့ ရောက်လာစဉ် အသဲမှလာသော သည်းခြေရေနှင့် အည့်ုကလာသည့် အည့်ုရည်များက အစာကိုထပ်မံချေချက် ရပြန်သည်။ ဤသို့ အဆင့်ဆင့် ဝင်ရောက်ယာပြီး နောက်ဆုံးတွင် အူမကြီးထဲသို့ ရောက်ရှိလာစဉ် အစာတွင်အဟာရမရှိတော့ဘဲ အစာဟောင်းအဖြစ် စအိုဝမှ ထွက်သွားရပေသည်။

အစာကြေချက်ခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများသည် အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပြီး အဓိကလုပ်ဆောင်ရန် တာဝန်အရှိဆုံးမှာ သွားများသာဖြစ်ချေသည်။ သွားများက ကြေညက်အောင်မဝါးနိုင်လျှင် အစာချေခြင်း အဆင့်ဆင့် တာဝန်များလည်း မကြေပြွန်နိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် အစာမကြေရောဂါ၊ အစာအိမ်ရောဂါ၊ ဗိုင်နာရောဂါ စသည်များနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရလေသည်။

တစ်ခါက အမေရိကန်ပြည်တွင် သန်းကြွယ်သူဌေးကြီး တစ်ယောက်ရှိသည်။ ထိုသူဌေးသည် ခရီးသွားစဉ် မီးရထားပေါ်တွင် ဆရာဝန်ဖြစ်ခါစ ဆရာဝန်လေးတစ်ဦးနှင့် ကြုံကြိုက်လေသည်။ မိတ်ဆွေဖြစ်ပြီး နေရပ်လိပ်စာများ အသီးသီးလဲလှယ်ကြ၏။

သူဌေးကြီးက သူ့တွင် ဗိုက်နာရောဂါရှိကြောင်း ပြောပြသည်။ တတ်ကျွမ်းသော အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများနှင့် ကုသသော်လည်း မပျောက်ကင်းကြောင်း နှစ်ပေါင်းမြောက်များစွာ ဤရောဂါကိုခံစားနေရကြောင်း ပြောပြလေသည်။

ထိုအခါ ဆရာဝန်လေးက အမှတ်မထင် သူဌေးကြီး၏ သွားများကို သွားဆရာဝန်ထံ ပြသသင့်ကြောင်း အကြံပေးလေသည်။ မိမိတို့ ခရီးစဉ်များပြီးဆုံး၍ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လမ်းခွဲခဲ့ကြသည်။ တစ်လခန့် အကြာတွင် အဆိုပါဆရာဝန်လေးထံသို့ ဒေါ်လာတစ်ထောင်တန် ချက်လက်မှတ်တစ်စောင် ရောက်ရှိလာသည်။ ဆရာဝန်လေးမှာလည်း အံ့အားသင့်လျက် ဤမျှများပြားသောငွေမှာ မိမိအတွက်ဆေးကုသ၍ ရရန် ငွေလည်းမဟုတ်ဟု စဉ်းစားရကြပ်နေသည်။ ထို့နောက် ချက်လက်မှတ်၏ နောက်ကြောကို လှန်ကြည့်လိုက်သော အခါတွင် " သင်၏ အမှတ်မထင် အကြံပေးချက်အရ ကျွန်ုပ်၏သွားများကို သွားဆရာဝန် ထံပြသ၍ ပြုပြင်လိုက်သည့်အတွက် ဗိုက်နာရောဂါ လုံးဝပျောက်ကင်း သွားပါပြီ " ဟု ပါရှိလေသည်။ ဤစာတမ်းကို တွေ့သောအခါ ဆရာဝန်လေးမှာ ပြန်လည်သတိရလာပြီး အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို သဘောပေါက်လာခဲ့ပေသည်။

အမှန်စင်စစ် အစာကြေချက်ခြင်းဆိုင်ရာလုပ်ငန်းတွင် အထူးစိတ်ဝင်စားစရာအကြောင်း အချက်များရှိလေသည်။ စက်ရုံကလေး သဖွယ် အလုပ်လုပ်ခဲ့သော ပါးစပ်တွင် မိမိတို့၏ တာဝန်အသီးသီးကို ကြေပြွန်စွာ လုပ်ဆောင်ခြင်းကိုလည်း အံ့သြစရာကောင်းအောင်တွေ့ရှိရသည်။

ဥပမာအားဖြင့် အစားများကို ပါးစပ်အတွင်းမှ ကြေညက်အောင် ဝါးချေပြီးနောက် လည်ချောင်း(ခေါ်) အစာပြွန်ချောင်းသို့ ရောက်ရှိလာခဲ့သည်။ ထိုအခါ အစာပြွန်ချောင်းတွင်ရှိသော ကြွက်သားများက အစာများကို လိုသလိုညှစ်၍ အစာအိမ်အတွင်းသို့ ပို့ပေးရသည်။ အချို့လူများ

အနေဖြင့် စောဒကတက်နိုင်စရာ အကြောင်းရှိချေသည်။ အစာများကို ပါးစပ်မှ မျိုချလိုက်ရာတွင် အစာအိမ်မှာ အောက်ဖက်၌ရှိနေရာ ပါးစပ်မှ အလိုအလျောက် အစာအိမ်အတွင်းသို့ ကျရောက်သွားနိုင်သည်ဟု ပြောဆိုကြပေမည်။ ဤအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ ဆပ်ကပ်များတွင် လူတစ်ယောက်သည် ကင်းမီးကောက်ထောင်၍ အစာစားပြသည်ကို ကြည့်ပါ။ ပါးစပ်နှင့် အစာအိမ်သည် ပါးစပ်မှာ အောက်ဖက်တွင်ရှိပြီး အစာအိမ်သည် အပေါ်ဖက်တွင်ရှိလေသည်။ အကယ်၍ အစာပြွန်ချောင်း၏ ကြွက်သားများ၏ အကူအညီမရရှိပါက စားလိုက်သောအစာများမှာ အစာအိမ်အတွင်းသို့ ရောက်နိုင်စရာမရှိပေ။ ဤသည်မှာ အစာကြေချက်ခြင်းဆိုင်ရာ ထူးဆန်းအံ့သြဘွယ်ရာ အချက်အလက်များဖြစ်သည်။ တိရစ္ဆာန်များကို လေ့လာကြည့်လျှင် မြင်းတစ်ကောင်သည် အစာစားရာတွင်လည်းကောင်း၊ ရေသောက်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ စူးစမ်းကြည့်မည်ဆိုပါက ပါးစပ်သည် အောက်ဆုံးဖက်၌ရှိပြီး အစာအိမ်သည် အလက်ဖက်တွင် ရှိသည်။ အစာပြွန်ချောင်း၏ အကူအညီကို မရရှိပါက စားသောအစာများနှင့် သောက်သောရေများသည် အစာအိမ်အတွင်းသို့ ရောက်စရာ အကြောင်းမရှိပေ။

ထို့ကြောင့် အစာကြေချက်ခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတွင် ထူးဆန်းပြီး စိတ်ဝင်စားစရာ သဘာဝဖန်တီးမှုကို တွေ့ရှိနိုင်လေသည်။ ဤမျှ အံ့သြဘွယ်ရာ အစာကြေချက်ခြင်း လုပ်ငန်းတွင် ပါးစပ်နှင့်သွားများ၏ သန့်ရှင်းမှုသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ဦးခေါင်းမှခြေဖျားထိ ရောဂါဘယ ကင်းရှင်းရေး၌ အဓိကအရေးပါ အရာရောက်သည်ကို လေ့လာနိုင်ကြပါသည်။

ပါးစပ်မှစအို၀အထိ အစာသွားရာလမ်းကြောင်းကို အစာအဟာရပြွန်ချောင်းဟု ခေါ်ဆိုပြီး ၎င်းပြွန်ချောင်းကြီးသည် (၃၁)ပေခန့် ရှည်လျား လေသည်။ ဤမျှ ရှည်လျားသော အစာပြွန်ချောင်းကြီး၏ အဓိက ဝင်ပေါက်တံခါးမကြီးသည် သန့်ရှင်းမှု၊ ရောဂါဘယကင်းရှင်းမှု

ရှိမှသာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအတွက် အသက်ရှည်ခြင်း၊ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်စွမ်း ရှိပေမည်။

ပါးစပ်၏ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုတွင် သွားများ၏ ရောဂါကင်းရှင်းမှုသည် အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်လေသည်။ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးတွင် ပါးစပ်သည် အညစ်ပတ်ဆုံး အရာဖြစ်ကြောင်း ခန္ဓာဗေဒပညာရှင်များက ဆုံးဖြတ်ကြပါသည်။ လူခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးတွင်ရှိသော ပိုးမွှားပေါင်းစုံတို့ထက် ပါးစပ်အတွင်းရှိသော ပိုးမွှားများက ပို၍များပြားကြောင်း သုတေသီများက ဆိုကြပါသည်။ ပါးစပ်သည် အမြဲတန်းသန့်ရှင်းမှုသာ အစာအဟာရများကို ဝါးစားရာတွင် အစာအိမ်ဆီသို့ ရောဂါပိုးများ မရောက်ရှိနိုင်ဘဲ ရောဂါဘယမျိုးစုံမှ ကင်းရှင်းလွတ်ကင်း နိုင်ကြပေမည်။

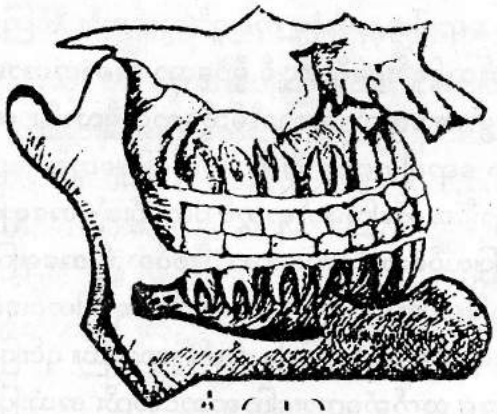
ပါးစပ်၏သန့်ရှင်းမှုမရှိပါလျှင် မှီဝဲသော အစာအဟာရများနှင့် အတူ ရောဂါပိုးမွှားများသည် အစာအိမ်သို့ရောက်ရှိလာပြီး တစ်ကိုယ်လုံးသို့ ပြန်နှံ့ကာ ရောဂါဘယအမျိုးမျိုး ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရပါမည်။

ထို့ကြောင့် အစာကြေချက်ရာတွင် ပထမဦးဆုံး အရေးကြီးသည့် လုပ်ငန်းများကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရသော ပါးစပ်သည် အရေးကြီးသည်။ ပါးစပ်၏ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုတွင် သွားများ၏ ရောဂါကင်းစင်မှုသည် အရေးပါအရာရောက်ဆုံး ဖြစ်ကြောင်း သတိပြုရာသည်။ ၎င်းပြင် ပါးစပ်သည် လူမှုရေးအရ ဆက်ဆံစကားပြောရာတွင်လည်း အသုံးပြုရသဖြင့် ပါးစပ်သည် အရေးကြီးဆုံး အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ သွားများသည် စကားပြောဆိုရာ၌ အသံမှန်ကန်မှုကိုလည်း ပြုလုပ်ပေးရသဖြင့် သွားသည် ပါးစပ်တစ်ခုလုံးအနက် ပို၍အရေးပါ သောအစိတ်အပိုင်း ဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ သွားများ၏အသေးစိတ် သိမှတ်စရာများကို လေ့လာကြည့်ရန်လိုပါသည်။

☺ ☺ ☺

အခန်း (၂)

သွားအကြောင်း အသေးစိတ်ဖော်ပြချက်



ပုံ (၂)

သွားများသည် ခံတွင်းအတွင်းရှိ မေးရိုးခွံ စိုက်ဝင်နေသော မာကြောသည့် အင်္ဂါရုပ်များဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့သည် ပါးစပ်အတွင်းရှိ အခွံမြေး(ပါးစောင်မြေး) (Mucous Membrane)တို့နှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။

၎င်းပြင် မေးရိုးနှင့်ဆက်သွယ်ထားသော အရိုးပွနှင့် သွား၏ အမြစ်ကြားတွင်(ရိုးပတ်မြေး) (Penodontal ligament) သူနှင့် ဆက်သွယ်ထားသည်။ သွားများအပေါ်သို့ ဖိနှိပ်အား ဥပမာ - အစာစားသည့်အခါ ထိုအမြေးသည် ဖိနှိပ်အား၏ ထိခိုက်မှုကို ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ကူရှင်(Cushion)သဖွယ် တည်ရှိလေသည်။

သွားများသည် လူတို့အတွက် အစာများကို ကိုက်ဖြတ်ဝါးချေရန် အစာကို ကြေညက်စေရန် အသုံးဝင်သော်လည်း တိရိစ္ဆာန်များအတွက်မူ အသက်ဘေးအန္တရာယ်ကို ခုခံကာကွယ်ရန် လက်နက်အဖြစ် အသုံးပြုကြရလေသည်။ ဤသို့ဖြစ်လျှင် လူတို့၏ သွားတစ်ချောင်း တည်ဆောက်ထားပုံ အသေးစိတ်ကို လေ့လာကြည့်ကြပါစို့။

သွားတစ်ချောင်း၏ တည်ဆောက်ထားပုံ
STRUCTURE OF A TOOTH

လူတို့၏ သွားတစ်ချောင်းကို တည်ဆောက်ထားပုံ (Strueture) အားလေ့လာကြည့်ပါလျှင် အောက်ပါပစ္စည်း အစိတ်အပိုင်းများဖြင့် တည်ဆောက်ထားကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

က။ ကြွေသားလွှာ (Enamel)
ခ။ ဆင်စွယ်နှစ် (Dentine)
ဂ။ အမွှာသား ခေါ်သွေးကြောစု (Pulp)
ဃ။ သွားမြစ်ဖုံးရိုး(Cementum)

စသည်တို့ဖြစ်ကြသည်။

၎င်းတို့၏ အသေးစိတ်အကြောင်းအရာ ဖော်ပြချက်ကို အောက်တွင် ဆက်လက်ဖော်ပြထားပါသည်။

ကြွေသားလွှာ (ENAMEL)

ကြွေသွားသည် ချောမွေ့တောက်ပြောင်နေသော အဆင်းရှိသည့် သွား၏ အစိတ်အပိုင်းအလွှာတစ်လွှာ ဖြစ်သည်။ သွား၏ အပေါ်ဆုံးလွှာ အဖြစ် စွတ်ထားသော အစွတ်နှင့်လည်း သဏ္ဌာန်တူသည်။

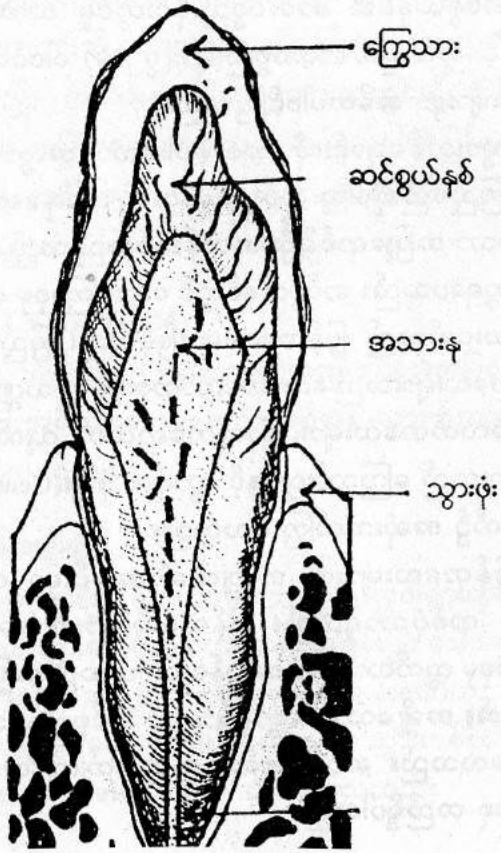
ကြွေသွားသည် အစားအစာဝါးချေသော သွား၏ထိပ်ပိုင်းတွင် အထူဆုံးဖြစ်၏။ တစ်ဖြည်းဖြည်း သွားဖုံးနှင့်နီးသော မျက်နှာပြင်သို့ ရောက်လေ ပါးလေဖြစ်သည်။ သွား၏ အလယ်ပိုင်း (Neck)တွင်မူ အပါးဆုံးဖြစ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးတွင် အမာဆုံးသောတစ်ရှူး (Tissue)ဖြစ်ပြီး တွင်းထွက်ပစ္စည်း (အထူးသဖြင့် - **Phosphate of Lime**)သည် (၉၆. ၅)ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်သည်။ ထိုတွင်းထွက် ပစ္စည်းကို ထုံးဖေါ့(စ်)ဖိတ် ဓာတ်ဆားဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။

ကြွေသားတွင်း ရှေမြောမြောသဏ္ဌာန်ရှိသော အချောင်းကလေးများ သို့မဟုတ် အမြွှောင့်ထုချောင်း (Prism)ကလေးများ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဘေးချင်းယှဉ်လျက် တည်ရှိသည်။ အချောင်းကလေးများ၏ တစ်ဖက်စွန်းသည် ဆင်စွယ်နှစ်ပေါ်တွင် တည်ရှိပြီး ကျန်တစ်ဖက်အစွန်းသည် သွား၏မျက်နှာပြင်တွင် ရှိလေသည်။

သွားများ စတင်ပေါ်ပေါက်လာချိန် ကြွေသားများပေါ်တွင် ပါးလွှာသော အမြှေးကလေးတစ်ခုက ဖုံးအုပ်လျက်ရှိ၏။ သို့ရာတွင် သွားကို စတင်အသုံးပြုသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် လျှင်မြန်စွာ ပျက်စီးသွားလေသည်။ ကလေးငယ်များ သွားပေါက်ခါစတွင် သွားဖုံးယားတတ်သည်မှာ ဤအမြှေးကြောင့် ဖြစ်သည်။

အလွန်မာကြော၍ ကြမ်းတမ်းသော အစားအစာ အသီးအဖုများကို ဝါးစားလေ့ရှိသူများ၏ သွားများတွင် ကြွေသားမှာပွန်းပဲ့သွားလေသည်။ ဥပမာ လိမ္မော်ရည်ပုလင်း ဆော်ဒါနှင့် ဘီလပ်ရည်ပုလင်းများ၏ အဖုံးများကို သွားဖြင့်ကိုက်၍ ဖွင့်တတ်သူများ ဝါယာကြိုး၊ အပ်

ချည်ကြိုး စသည်များကို သွားဖြင့် ကိုက်ဖြတ်တတ်သူများ၊ အမျိုးသမီးများဆိုပါလျှင် ဆံညှပ်(Clip)ကို ပါးစပ်တွင် သွားဖြင့်ကိုက်၍ ဟပြီး အသုံးပြုတတ်သူများမှာ တစ်ဖြည်းဖြည်းနှင့် ကြွေသားများပွန်းပဲ့ တတ်လေသည်။ သွား၏ မျက်နှာပြင်သည်လည်း ပြားပြားသဏ္ဌာန် ဖြစ်လာသည်။ ကြာသော် ရှေ့သွားများနှင့် ကိုက်၍အသုံးပြုသော သွားများ တို၍ပင်လာတတ်ပေသည်။ တစ်ဖြည်းဖြည်းနှင့် ကြွေသားများ ပျက်စီးလာရာ ကြွေသား၏ အောက်လွှာဖြစ်သည့် ဆင်စွယ်နှစ် (Dentine) ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။



ဆင်စွယ်နှစ် DENTINE

ဆင်စွယ်နှစ်သည် သွားတစ်ချောင်းတွင် အများဆုံးပါဝင်၍ အဓိက အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဟု ဆိုလျှင်မှားမည်မဟုတ်ပေ။ အကြောင်းမူကား သွား၏ကိုယ်ထည် တစ်ခုလုံးနီးပါးမျှသည် ဆင်စွယ်နှစ်ဖြင့် ပြီးသောကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။

ဤဆင်စွယ်နှစ်သည် သွား၏ခေါင်းပိုင်း(Crown)နှင့် အမြစ်ပိုင်းနှစ်ပိုင်းစလုံးတွင် တည်ရှိလေသည်။ ခေါင်းပိုင်းတွင် ကြွေသားဖြင့်ဖုံးအုပ်ထား၍ အမြစ်ပိုင်းတွင်သွားမြစ်ဖုံးရိုး(Cemen tum)ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသည်။ ဆင်စွယ်နှစ်၏ ဓာတ်ပစ္စည်းပိုင်းတွင်မူ သက်ရှိဓာတ်ပစ္စည်း(၂၈%)နှင့် တွင်းထွက်ဓာတ်ပစ္စည်းများ(၇၂%) ပါဝင်လေသည်။ ထုံးဓာတ်ဆားများမှာ အဓိကပါဝင်ကြသည်။

သွားတစ်ချောင်းကို အလွန်ပါးသော အလွှာကလေးအဖြစ် ပိုင်းဖြတ်ကြည့်မည်ဆိုပါက ဆင်စွယ်နှစ်သည် အဝါနုရောင်အနည်းငယ်သန်းနေသော အဖြူရောင်ရှိပြီး အလွန်သိပ်သည်းသည့် အသားလွှာထူအဖြစ် တွေ့ရပေသည်။ ဆင်စွယ်နှစ်တွင် သွေးကြောစုမှ ထွက်လာသော အလွန်သေးငယ်သည့် ပြွန်ကလေးများဖြင့်လည်း ပြည့်နှက်နေသည်။ ယင်းပြွန်ကလေးများသည် ကောက်ကောက်ကွေ့ကွေ့ သဏ္ဌာန်ရှိကြသည်။ အတက်အလက်ကလေးများ ဖြာထွက်ရောယှက် လျက်ရှိကြ၏။ ပြွန်ကလေးများသည် ကြွေသားလွှာနှင့် သွားမြစ် ဖုံးရိုး(Cementum)တို့၏ အောက်ဖက်၌ အဆုံးသတ်ကြ လေသည်။

ပြွန်ကလေးများ၏ အကျယ်ဆုံးအချင်းမှာ တစ်လက်မ၏ (၄၅၀၀)ပုံ တစ်ပုံသာရှိသည်။ ပြွန်ကလေးများ၏ အခေါင်းတွင်း၌ သွေးကြောစုမှ ထွက်လာသော အလွန်သေးငယ်သည့် အမြှင်ကလေးများ တည်ရှိနေ၏။ အချို့သောတိရစ္ဆာန်များတွင် ဆင်စွယ်နှစ်သည် အရိုးနှင့် အလွန်တူလေသည်။ ဆင်စွယ်နှစ်၏ အတွင်းကျကျ အလယ်ပိုင်းတွင် သွေးကြောစု တည်ရှိပါသည်။

အမွှာသားခေါ်သွေးကြောစု PULP

သွားတစ်ချောင်း၏ အဓိကအရေးကြီးဆုံးနေရာကို ညွှန်ပြပါဆိုပါလျှင် သွေးကြောစုပင် ဖြစ်လေသည်။ အလွန်နူးညံ့သော တွယ်ဆက်သားမြှင်များ(Connective Tissue) ဆင်စွယ်နှစ်ကို ဖြစ်စေသည့် ဆဲ(လ်)(Cells)များ၊ သွေးကြောမြှင်များ ခံစားမှုကို သိနိုင်စွမ်းသော အာရုံကြောများ (Nerves) စသည်တို့ ပါဝင်ကြသည်။

သွေးကြောနှင့် အာရုံကြောများသည် သွား၏အမြစ်ထိပ်ပိုင်းရှိ အပေါက်ငယ်လေး(Apical Foramen)မှတစ်ဆင့် သွားအတွင်းရှိ သွေးကြောစုအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာပြီး ကြီးထွားမှုအတွက် အဟာရပြုနေလေသည်။ အသားနုခေါ် အမွှာသားအတွင်းရှိ ဆဲ(လ်)များမှ ထွက်လာသော အမြှင်ကလေးများသည် ဆင်စွယ်နှစ်၏ပြွန်ငယ် ကလေးများထဲသို့ ဝင်ရောက်လာသည်။ ဤသို့ တည်ဆောက်ထားရှိခြင်း အရ သွား၏ အာရုံခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်လာစေသည်။

သွားမြစ်ဖုံးရိုး CEMENTUM

ထိုသွားမြစ်ဖုံးရိုး(Cementum)သည် သွား၏အမြစ်ပိုင်းရှိ ဆင်စွယ်နှစ်ကို ဖုံးအုပ်ထားသော အလွှာဖြစ်၏။ သွား၏အမြစ်ပိုင်းတွင် ကြွေသား လုံးဝမရှိချေ။

သွား ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုး

အများအားဖြင့် နို့တိုက်မွေးမြူသည့် သတ္တဝါများတွင် သွားနှစ်စုံရှိကြလေသည်။ သွားတစ်စုံမှာ ငယ်ရွယ်စဉ်အချိန်တွင် ပေါက်၍ ငယ်သွား(Decidous teeth)သို့မဟုတ် နို့သွား(Milk teeth)ဟု ခေါ်သည်။ ငယ်သွားခေါ် နို့သွားနောက်မှ ပေါက်လာသော သွားတစ်စုံကိုမူ ကြီးသွား(Permanent or adultteeth)ဟု ခေါ်ဆိုလေသည်။

အချို့သောတိရိစ္ဆာန်များ (ဥပမာ ဝေလငါး)တို့တွင် သွားများသည်ပုံသဏ္ဌာန် တူညီကြသော်လည်း အများအားဖြင့် သတ္တဝါတိုင်းတွင် အထူးသဖြင့် လူတို့၏သွားပုံသဏ္ဌာန်မှာ လေးမျိုးရှိခဲ့သည်။ ၎င်းတို့မှာ-

(က) ရှေ့သွား (Incisor)
(ခ) အစွယ် (Canine or Eye teeth)
(ဂ) ရှေ့အံသွား (Premolar)
(ဃ) အံသွား (Molar) ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

သွားတိုင်းတွင် ခေါင်းပိုင်းနှင့်အမြစ်ပိုင်းဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ ခေါင်းပိုင်းသည် ခံတွင်းအတွင်းဖက်သို့ ထိုးထွက်နေသောအပိုင်း ဖြစ်၍ အမြစ်ပိုင်းသည် သွားဖုံးနှင့်မေးရိုးအတွင်း မြှုပ်ဝင်နေသော အပိုင်းဖြစ်သည်။ ခေါင်းပိုင်းနှင့်အမြစ်ပိုင်း ဆက်လျက်နေသော အရာသည် အနည်းငယ်သိမ်၍ ယင်းအပိုင်းကို လည်းပင်း(Neck) ဟု ခေါ်ပေသည်။

သွား၏ပုံသဏ္ဌာန်သည် သတ္တဝါတို့၏ အလေ့အထနှင့် ပြုမူနေထိုင်ပုံပေါ်တွင် မူတည်၍ သင့်လျော်အောင် ဖန်တီးထားလေသည်။ သွားနှင့် ကိုက်ဖြတ်တတ်သော သတ္တဝါမျိုး (ဥပမာ- ကြွက်-ဖျံ)စသည်တို့တွင်ရှေ့သွားသည် ရှည်၍ ဆောက်၏ပုံသဏ္ဌာန်ကို ဆောင်နေလေသည်။ ယင်းသွားသည် သတ္တဝါများ အသက်ရှင်နေသည်နှင့်အမျှ နှုန်းမှန်မှန်ဖြင့် ရှည်ထွက်နေ၏။

သွားအလွန်အကျွံ ရှည်ထွက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ယင်းကဲ့သို့သောသတ္တဝါများသည် အစဉ်သဖြင့် သွားကိုက်ဖြတ်ခြင်းဖြင့် အသုံးပြုနေရလေသည်။ သို့မှသာ သွားများသည် အသုံးပြုဖန်များလာ၍ ပွန်းပြဲတိုစေပါသည်။

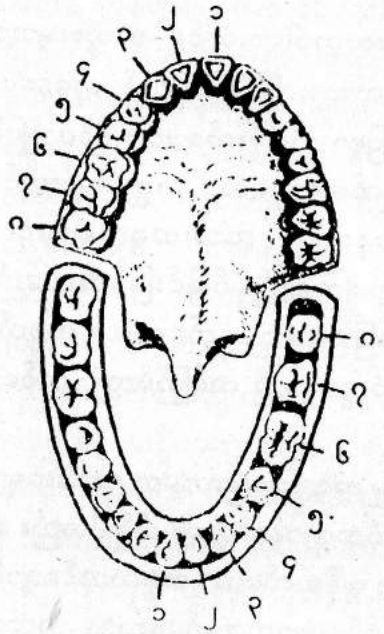
အချို့သတ္တဝါများတွင် (ဥပမာ-ခွေး၊ တောဝက်သို့)၏ အစွယ်သွားသည် ရှည်နေပေသည်။ ရှည်နေသောအစွယ် ရှိခြင်းကြောင့်လည်း ယင်းတို့အတွက် အသက်ဘေးအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန် လက်နက်ကဲ့သို့ အသုံးပြုကြရ၏။

အသားစားသတ္တဝါများတွင်မူ အံသွားများသည် ပြားသောမျက်နှာပြင်မရှိဘဲ၊ လွှသွားကဲ့သို့ပုံသဏ္ဌာန် တူနေပေသည်။ သို့မှသာ အသားကိုအဆင်ပြေစွာ ကိုက်ဖြတ်စားသုံး နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အသီးအရွက်စားသုံးသော သတ္တဝါများတွင် သွား၏မျက်နှာပြင်သည် ပြား၍နေသဖြင့် အသီးအရွက်များကို လွယ်လင့်တကူ ကြိတ်ဝါး၍ အစာကြေချက်နိုင်ခြင်းဖြစ်၏။ ဆင်၏အစွယ်သည် အပေါ်မေးရိုးမှ ထူးခြားစွာရှည်ထွက်နေသော အစွယ်သွားပင် ဖြစ်လေသည်။ ဆင်တို့၏အံသွားသည် တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်ချောင်းသာ ပေါက်ပေသည်။

လူတို့တွင်မူ အသားစားရုံသာမက အသီးအရွက်ပါ စားသုံးသဖြင့် သွားများကလည်း ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုး ပါရှိပါသည်။ ဆောက်သဏ္ဌာန်ရှိရှေ့သွားနှစ်ချောင်း ချွန်ထက်သော အစွယ်တစ်ချောင်း၊ ခေါင်းပိုင်းတွင် ဝါးသောမျက်နှာပြင်၌ မောက်ထွက်နေသည့် အထွက်ကလေး(Cusp) နှစ်ခုပါရှိသည့် ရှေ့အံသွားနှစ်ချောင်း အထွတ်လေးခု သို့မဟုတ် ငါးခုထိပါရှိသော နောက်အံသွားသုံးချောင်း ဟူ၍ ရှိလေသည်။

ယင်းသွားများသည် မေးရိုးတစ်ခြမ်းစီတွင် ရှစ်ချောင်းစီရှိနေသဖြင့် အပေါ်နှင့်အောက်မေးရိုးနှစ်ခုရှိ သွားအရေအတွက် စုစုပေါင်းမှာ သုံးဆယ့်နှစ်ချောင်း ရှိလေသည်။



ပုံ (၄)

ရှေ့သွား (INCISOR)

ရှေ့သွားမှာ လက်သမားသုံးပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်သည့် "ဆောက်" ပုံသဏ္ဌာန်ရှိသည်။ ၎င်းရှေ့သွားမှာ အထက်မေးရိုးတွင် လေးချောင်း အောက်မေးရိုးတွင် လေးချောင်းရှိလေသည်။

ရှေ့သွားကို အသေးစိတ်ခွဲခြားရာ အောက်ပါအတိုင်း နှစ်စား ခွဲခြား တွေ့ရှိရပါသည်။

က။ ရှေ့သွား (အလယ်) **Central Incisor.**

ခ။ ရှေ့သွား (ဘေး) **Lateral Incisor.**

ရှေ့သွား လေးချောင်းရှိသည့်အနက် အလယ်နှစ်ချောင်းကို (Central Incisor)ဟု ခေါ်ပြီးပုံတွင် ဖော်ပြထားသော နံပါတ်(၁) ရှေ့သွား(အလယ်)နှစ်ချောင်းရှိသည့်အနက် တစ်ချောင်းဖြစ်သည်။

ရှေ့သွားနှစ်ချောင်း(အလယ်)၏ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်စီတွင် (Lateral Incisor) တစ်ချောင်းစီရှိသည်။ ၎င်းကို **ရှေ့သွား** (ဘေး)ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။

ရှေ့သွာလေးချောင်းတွင် အလယ်ရှေ့သွား နှစ်ချောင်းသည် ဘေးရှေ့သွား နှစ်ချောင်းထက် အနည်းငယ်ကြီးပေသည်။ **၎င်းတို့၏** တာဝန်မှာ ဝင်ရောက်လာသော အစာဟာရများကို လိုအပ်သလို သင့်တင့်စွာ ကိုက်ဖြတ်ရပါသည်။ ပါးစပ်ဟလိုက်ပါလျှင် ၎င်းရှေ့သွား အထက်လေးချောင်း၊ အောက်လေးချောင်းကို ပထမဦး **စွာမြင်တွေ့ရခြင်းဖြစ်၍** လူမှုရေးအရ အရေးကြီးသော သွားဖြစ်သည်ဟု ဆိုချင်ပါသည်။ စကားပြောရာတွင် လည်းကောင်း၊ ရှေ့သွားများသည် **လူတို့ ၏** တင့်တယ်လှပမှု မျက်နှာတစ်ခုလုံး၏ ကျက်သရေကို ဆောင်လျက် ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ရှေ့သွားများ၏ သွားရောဂါအန္တရာယ်နှင့် ထိခိုက်မှု **အန္တရာယ်**မှ ကင်းရန် အထူး အရေးကြီးလှပေသည်။

အစွယ် (CANINE OR EYE TEETH)

ရှေ့သွားများ၏ အစာအဟာရကိုက်ဖြတ်ခြင်းကို အစွယ်သည် ဝိုင်းဝန်း ကူညီရလေသည်။ ပုံတွင် နံပါတ်(၃)သွားသည် အစွယ်ပင် ဖြစ်သည်။ ၎င်းအစွယ်သည် ရှေ့သွားလေးချောင်း၏ တစ်ဖက် တစ်ချက်စီတွင် တစ်ချောင်းစီရှိသည်။ ထို့ကြောင့် အပေါ်မေးရိုးတွင် အစွယ်နှစ်ချောင်း ရှိကြလေသည်။

တိရစ္ဆာန်များတွင် အစွယ်သည် အစားအစာစားရာတွင် အသုံးကျရုံမျှမက ယင်းတို့၏ အသက်ဘေးအန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ရာတွင် အဓိကအသုံးပြုကြရသည်။ အနောက်နိုင်ငံမှ စကားပုံတစ်ခုတွင် အစွယ် (Eye Teeth)နှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားလေသည်။

To cut ones teeth - to grow old enough to gain wisdom by experience.

ဂင်းစကားပုံ၏ ဆိုလိုချက်မှာ အစွယ်သွားများ ပြည့်စုံစွာ ပေါက်လာသူမှာ အတွေ့အကြုံအရ ဥာဏ်ပညာရရှိရန် အသက်အရွယ် ရောက်လာပြီဟု ဆိုလိုပေသည်။ မြန်မာစကားပုံတစ်ခုတွင် အစွယ်နှင့် ပတ်သက်၍ "အစွယ်ကျိုးအပိုးသေ" ဟူ၍ရှိသည်။

ရှေ့အံသွား (PREMOLAR)

အစွယ်နှင့်ကပ်လျက်ရှိသော အံသွားနှစ်ချောင်း (ပုံတွင် နံပတ် ၄နှင့်၅)သည် ရှေ့အံသွား နှစ်ချောင်းဖြစ်သည်။ နံပါတ်(၄)သည် ပထမ ရှေ့အံသွားဖြစ်၍ နံပါတ်(၅)သည် ဒုတိယရှေ့အံသွား ဖြစ်သည်။ ဤ ရှေ့အံသွားများမှာ အပေါ်မေးရိုးတွင် လေးချောင်း၊ အောက်မေးရိုးတွင် လေးချောင်းရှိသည်။ ဂင်းရှေ့အံသွားတွင် အထွတ်(Cusp)နှစ်ခုပါရှိသည်။

ဂင်း၏တာဝန်မှာ ပါးစပ်အတွင်းသို့ ရောက်ရှိလာသော အစား အစာများကို ကြေညက်စေရန် နောက်အံသွားသုံးချောင်းနှင့် ပူးတွဲ ကြိတ်ဝါး ပေးရပေသည်။

အံသွား (MOLAR)

ရှေ့အံသွားနှစ်ချောင်း၏ နောက်ဝယ် အံသွားသုံးချောင်း ရှိပြန် သည်။ ပုံတွင် နံပတ်(၆)မှ(၈)အထိ ဖြစ်သည်။ နံပတ်(၆)သည် ပထမ အံသွားဖြစ်၍ နံပတ်(၇)မှာ ဒုတိယအံသွားဖြစ်သည်။ နံပတ်(၈)မှာ တတိယအံသွား(Third Molar)(ခေါ်) အံဆုံး(Wisdom tooth)ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။ အင်္ဂလိပ်ဆိုရိုးစကား တစ်ခုတွင်(To cut ones wisdem teeth)ဟုရှိလေရာ အံဆုံးပေါက်လာပြီ (သို့မဟုတ်)လိမ္မာလာပြီဟု ဆိုလိုပေသည်။ အရွယ်ရောက်လာပြီဟု ဆိုလိုဟန်ရှိသည်။

ဤအံသွားသုံးချောင်းသည် မေးရိုးတစ်ခြမ်းစီတွင် သုံးချောင်းစီ ရှိသဖြင့် အပေါ်မေးရိုးတွင်စုစုပေါင်း ခြောက်ချောင်း အောက်မေးရိုးတွင် ခြောက်ချောင်းရှိသည်။

ပုံသဏ္ဌာန်မှာ သွား၏ ထိပ်ဖက်မျက်နှာစာတွင် အထွတ် (Cusp) အပေါ်အံသွားတွင် လေးခု အောက်အံသွားတွင် ငါးခု အထိပါရှိလေ သည်။ အံသွားများ၏ တာဝန်မှာ ရှေ့သွားမှ ကိုက်ဖြတ်၍ ရောက်ရှိ လာသော မာသည့်အစားအစာများနှင့် အဟာရများကို ကြေညက်စေရန် ကြိတ်ခွဲပေးရခြင်း၊ ရှေ့သွားဖြင့်ကိုက်ဖြတ်၍ မရသော အစားအစာများကို ရှေ့အံသွားနှင့် နောက်အံသွားအချို့တို့ဖြင့် တိုက်ရိုက်ကိုက်ဖြတ်ပေးရခြင်း၊ (ဥပမာ- ကြိုးနှင့် မာသော အသားဟင်းလျာများကို ရှေ့သွားဖြင့် ကိုက်ဖြတ်၍ မရလျှင် နောက်အံသွား ရှေ့အံသွားတို့ဖြင့် ကိုက်ဖြတ် ပေးရသည်။ ဂင်းတို့ကို ဆက်လက်၍ ကြေညက်အောင် ကြိတ်ဝါးပေး ရသည်။

အံသွားများသည် အစာကြေချက်ခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတွင် အဓိကအရေးကြီးဆုံးဖြစ်၍ အံသွားများ ချို့ယွင်းပျက်စီးလျှင် အစာ ကြေညက်စေရေးတွင် အလွန်ပင် အခက်အခဲနှင့် ရင်ဆိုင်ကြရပေ လိမ့်မည်။

☺ ☺ ☺

အခန်း (၃)

သွားများကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာပုံ

DEVELOPMENT OF TEETH

လူတို့တွင် သွားများပေါက်လာရာ၌ နှစ်မျိုးနှစ်စားခွဲခြား သတ်မှတ်ထားသည်။ ၎င်းတို့မှာ –

က။ ငယ်သွား (Milk teeth) or (Decidous teeth)

ခ။ ကြီးသွား (Adult teeth) or (Permanent teeth)

ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။

သွားစတင်ပေါက်လာပုံ

ငယ်သွားများ စတင်ပေါက်လာရန် ပထမအဆင့်သည် သွားဖုံး၏ အခွဲမြွေး (Mucous Menbrane) အောက်အတွင်းရှိ တွယ်ဆက်သားမြှင် (Connective tissue)တွင် မြောင်းကလေး(Groove) ဖြစ်လာခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အခွဲမြွေး၏ မျက်နှာပြင်ရှိဆဲလ်အလွှာ တစ်မျိုးဖြစ်သော (Epithelium)မှ ဆဲလ်များ(Cell)ပွားများလာ ခြင်းကြောင့် မြောင်းဖြစ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

မြောင်းကလေး၏ အောက်ဖက်မျက်နှာပြင် နေရာအနှံ့တွင် တွယ်ဆက်သားမြှင် အဖုကလေးများ (Papillae)ဖြစ်လာလေသည်။ ယင်း(ပက်ပီလေ)များသည် အမွှေးအမြှင်ပေါက်ရာဖြစ်သော အရေပြားနှင့် ဆင်တူပေသည်။ (ပက်ပီလေ)များမှာ အပေါ်မေးရိုး၌ ဆယ်ခုနှင့် အောက်မေးရိုး၌ ဆယ်ခုရှိ၏။ ယင်းတို့မှ ငယ်သွား(သို့မဟုတ်) ကြီးသွားတို့၏ သက်ဆိုင်ရာဆင်စွယ်နှစ်၊ သွေးကြောစုနှင့် (Cemen tum) စသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။ ကြွေသွားကိုမူ (ပက်ပီလေ)ကို ဖုံးအုပ်ထားသော (Epithelium)ဆဲလ်များက ထုတ်လုပ် ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ကြွေသားမျက်နှာပြင်နှင့် ဆက်နေသော အက်မီသီလျှဲလွှာ၏ အလယ်ပိုင်းသည် ပြတ်သွားပြီးနောက် ကြွေသားပေါ်တွင် အုပ်လျက် ကျန်ရစ်သော အက်ပီသီလျှဲအလွှာမှာ သွားကိုအိတ်နှင့် စွပ်ထားသည့်နှင့်တူ၏။

ကလေးသည် သွားပေါက်သော အသက်အရွယ်သို့ ရောက်လာသောအခါ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားခြင်း ဖြစ်နေသည့် သွားတို့၌အမြစ်ပိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။ အမြစ်သည် တစ်ဖြေးဖြေး ရှည်လာသည်နှင့် အမျှ သွားသည် ယင်းကိုဖုံးစွပ်ထားသော "အက်မီသီလျှဆဲလ်"လွှာကို ဖေါက်၍ ထွက်လာသည်။ ထိုမှတစ်ဖန် သွားဖုံးအတွင်းရှိ အခွဲမြွေးနှင့် သွားဖုံးတို့ကို အဆင့်ဆင့်ထိုးဖေါက်၍ ခံတွင်းအတွင်းသို့ ထွက်ပေါ်လာလေပေသည်။

ကြီးသွားသည်လည်း ငယ်သွားများကဲ့သို့ပင် ဖွံ့ဖြိုးလာပါသည်။ ကြီးသွားများ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် ငယ်သွား၏ ဖွံ့ဖြိုးမှု ဆုံးခန်းတိုင်မရောက်မီလေးတွင် စတင်ဖြစ်ပေါ်လာပေသည်။

ငယ်သွားများ ကျွတ်ချိန်ရောက်လာသောအခါ ငယ်သွား၏ အမြစ်ပိုင်းသည် အမြစ်ထိပ်မှနေ၍ တစ်ဖြေးဖြေး တိုလာလေသည်။ ထိုအခါ ကြီးသွား၏ ခေါင်းပိုင်းကလည်း တစ်ဆက်ထည်းပင် တိုးထွက်နေသည်။

ငယ်သွား၏ အမြစ်ပိုင်းသည် တိုချိန်ရောက်မှ မှန်ကန်စွာမတို ခဲ့လျှင် ငယ်သွားမှာ ကြာရှည်စွာ တည်ရှိနေပေမည်။ ထိုအခါ ကြီးသွားမှာ ထွက်ရန် နေရာမရဘဲ ရှိနေတတ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ကြီးသွား၏ ခေါင်းပိုင်းမှာ အမြစ်ရှည်နေခြင်းကြောင့် အရှိန်မှန်မှန်ဖြင့် တိုးထွက် လျှက်ရှိ၏။ ဤသို့ဖြစ်ရာ ကြီးသွားသည် သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရိုး ပေါက်စဉ် အတိုင်းမပေါက် အစီအစဉ်မတည့်ဘဲ မညီမညာပေါက်တတ် ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးငယ်များ သွားပေါက်ချိန်နှင့် ငယ်သွားမှ ကြီးသွားသို့ လဲချိန်တွင် သက်ဆိုင်ရာ မိဘများအနေနှင့် ရင်သွေးငယ် များ၏ သွားများကိုအစဉ်မပြတ် ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး လိုအပ်သည့်အခါ တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်များထံတွင်လည်းကောင်း သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးတက္ကသိုလ်(၁) (ကလေးဌာန)တွင်လည်းကောင်း၊ ပြသခြင်းကို ပြုလုပ်ကြရပါမည်။

သွားပေါက်ချိန်

သွားများသည် မိမိတို့၏ပေါက်ချိန်နှင့် ပေါက်ရမည့်နေရာများ တွင်သာ အစီအစဉ်အရအသီးသီး ပေါက်ကြရပါသည်။ သို့ရာတွင် ပေါက်သင့်သော အချိန်နှင့် ပေါက်သင့်သောနေရာတွင် မပေါက်ကြသော ကလေးငယ်များကို တွေ့ကြပါလိမ့်မည်။

ပေါက်သင့်သောအချိန်တွင် မပေါက်ခြင်းမှာ လူခန္ဓာကိုယ်၏ ကြီးထွားမှု နှောင့်နှေးခြင်း၊ ထုံးဓာတ်(Calcium) နည်းပါးခြင်း တို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သွားများပေါက်သင့်သည့် အချိန်တွင် မှန်ကန်စွာ ပေါက်ရန် အဟာရဓာတ်ပြည့်ဝသော အစားအစာများကို ကျွေးမွေး ပေးခြင်း လိုအပ်သော အားဆေးများကို ဆရာဝန်များ၏ ညွှန်ကြား ချက်ဖြင့် တိုက်ကျွေးသင့်သည်။

သွားပေါက်သင့်သော နေရာတွင် မပေါက်ဘဲ မညီမညာမမှန် မကန် သွားပေါက်ကြရခြင်းမှာ ရှေ့ပိုင်းတွင် ဖော်ပြပြီးခဲ့သည့်အတိုင်း ငယ်သွားများ၏ ကျွတ်ချိန်(ကျိုးချိန်) ကျရောက်နေပါလျှက် ခိုင်မာ နေပြီး မကျွတ်ခြင်းကြောင့် ကြီးသွားမှာ နေရာမရဖြစ်တတ်ပြီး နေရာ မှန်ကန်စွာ မပေါက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်လျှင် နီးစပ်ရာ သွား ဆရာဝန်များနှင့် ပြသရန်ဖြစ်သည်။

သွားပေါက်ချိန်သည် အရေးကြီးသကဲ့သို့ ငယ်သွားကျိုးပြီး ကြီးသွားသို့ လဲချိန်သည်လည်း အရေးပါလှပေ၏။ သွားပေါက်ချိန် နောက်ကျခြင်းမှာလည်း လပိုင်းလောက်သာ ကွာခြားတတ်ရာ မူမှန် သွားပေါက်ချိန်များကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပေသည်။

သွားပေါက်ချိန်ကို ဖော်ပြရာတွင် အစီအစဉ်နံပတ်များ ဖော်ပြ ထားသည့်အတိုင်း အဆင့်ဆင့်ပေါက်လာပုံဖြစ်ပြီး တစ်ဖက်တွင် ပေါက် နေကျ အသက်အရွယ်ဖြစ်သည်။

ငယ်သွားပေါက်ချိန်

၁။ ရှေ့သွား (အလယ်) (Central Incisor)	၆ လ
၂။ ရှေ့သွား (ဘေး) (Lateral Incisor)	၉ လ
၃။ ပထမအံ့သွားငယ် (First decidous molar)	၁၂ လ
၄။ အစွယ် (Decidous canine)	၁၈ လ
၅။ ဒုတိယအံ့သွားငယ် (Second decidous molar)	၂၄ လ

ကြီးသွားပေါက်ချိန်

၁။ ပထမအံ့သွား (First molar)	၆ နှစ်
၂။ ရှေ့သွား (Incisor)	၇/၈ နှစ်
၃။ ရှေ့အံ့သွား (Fremolar)	၉/၁၀ နှစ်
၄။ အစွယ် (Canine)	၁၂ နှစ်

၅။ ဒုတိယအံသွား (Second molar) ၁၃ နှစ်

၆။ အံဆုံး (Last molar or wisdom tooth) ၂၀/၂၅ နှစ်

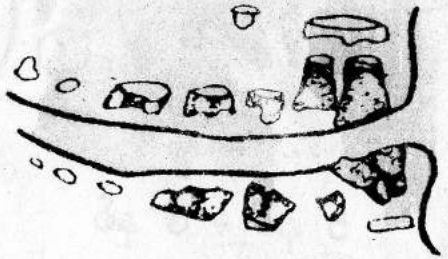
ငယ်သွားပေါက်ချိန်နှင့် ကြီးသွားပေါက်ချိန်များကို ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ရာ အသေးစိတ်ဖော်ပြသောပုံများကို ဆက်လက်လေ့လာ ကြည့်ရှု နိုင်ရန် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ ဖော်ပြထားသောပုံများမှာ (၆)လအရွယ်မှ အသက်(၃၅)နှစ်အထိ အဆင့်ဆင့် သွားပေါက်ပုံများ ဖြစ်သည်။

☺ ☺ ☺

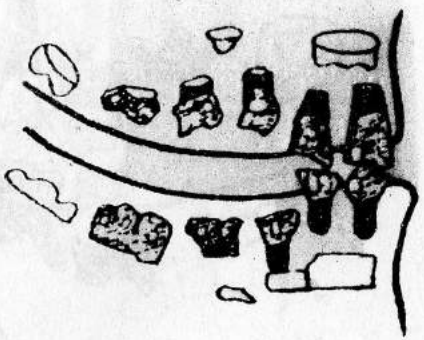
ငယ်သွား

ကြီးသွား

၆ လ



၉ လ



ပုံနှိပ် ၄

ပုံနှိပ် ၅

ပုံနှိပ် ၆

ပုံနှိပ် ၇ - ပုံနှိပ် ၈

ပုံနှိပ် ၈

၄ နှစ်
၅ နှစ်
၆ နှစ်
၇ နှစ်

၁ နှစ်

၉ နှစ်

၁၀ နှစ်

၁၁ နှစ်

ပုံ ၁၄

ပုံ ၁၅

ပုံ ၁၆

ပုံ ၁၇

အခန်း (၄)

သွားရောဂါများ

DISEASE OF TEETH

ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်သူတစ်ဦးဖြစ်မှသာ ထိုသူသည် ယင်း၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ၊ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် တိုင်းပြည် အတွက် ကျရာတာဝန်ဝတ္တရားများကို ထမ်းဆောင်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်ရာ ကျန်းမာရေးကို လူတိုင်းလူတိုင်း သိနားလည်ပြီး လိုက်နာ ကျင့်သုံးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးတွင် အဟာရဓာတ်ဖြစ်စေမည့် အစား အစာများကို စားသောက်နေထိုင်ရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။ ဖော်ပြပြီးခဲ့ သည့်အတိုင်း လူခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးကြီးသော အစာအဟာရများ ကို မှီဝဲသုံးဆောင်နိုင်ရန် ပါးစပ်သည် ပထမဦးစွာတာဝန် ယူလုပ်ဆောင်ရ သည်။ ပါးစပ်၏ သန့်ရှင်းမှုရှိမှသာလျှင် တစ်ကိုယ်လုံးအတွက် လိုအပ် သော အဟာရများကို ရောဂါဘယမျိုးစုံ ကင်းရှင်းစွာ စားသုံးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ပါးစပ်၏ သန့်ရှင်းမှုမရှိလျှင် ရောဂါမျိုးစုံကို ပါးစပ်မှတစ်ဆင့် တစ်ကိုယ်လုံးသို့ ဖြန့်ဝေလိုက်သလို ဖြစ်နေပေမည်။ ထို့ကြောင့် ပါးစပ်၏ သန့်ရှင်းမှုသည် အသက်ရှည်၍ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးအတွက် အဓိက လိုအပ်ချက် ဖြစ်နေလေသည်။

အင်္ဂလိပ်စကားပုံတစ်ခုတွင် " သင်၏သချိုင်းကို သင်၏သွား များနှင့် တူးနေသည် " ဟု အဆိုရှိရာ သွားမကောင်းလျှင် (သွားရောဂါ ရှိလျှင်) ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးတွင် ရောဂါမျိုးစုံဖြစ်ပွားစေလျက် သေမင်း လက်သို့ အသက်ကို ပုံအပ်ကြရပေလိမ့်မည်။

၁၉၇၂ ခု၊ ပြိုလအတွင်းက ရန်ကုန်မြို့ရှိ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးတက္ကသိုလ်၏ ပထမအကြိမ်မြောက် သွားတုလုပ်ငန်း ကျွမ်းကျင်မှု ဒီပလိုမာအပ်နှင်းပွဲ အခမ်းအနားတွင် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးတက္ကသိုလ် ကျောင်းအုပ်ကြီး၏ မိန့်ခွန်းမှာ အထူးစိတ်ဝင်စားဘွယ် ဖြစ်သည်။ မြန်မာပြည်၏ လူဦးရေ(၂၈)သန်းတွင် သွားရောဂါ ၉၀%ရှိကြောင်း၊ (၁၉၆၉)ခု သွားဘက်ဆိုင်ရာ သုတေသနပြုလုပ်ချက်အရ သိရကြောင်း ပါရှိလေသည်။ (၁၉၇၁)ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်မြို့ပေါ်ရှိ (၁၂)နှစ်အရွယ် ကျောင်းသူကျောင်းသား(၃၀၀၀)တို့ကို သွားရောဂါ သုတေသနပြုလုပ် ခဲ့ကြောင်း သိရှိရသည်။ ထိုသုတေသန ပြုလုပ်ချက်များအရ အသက် (၅)နှစ်မှ(၁၂)နှစ်အတွင်း ကျောင်းသားကျောင်းသူများမှာ သွားပိုးစား ရောဂါ ၇၆% ဖြစ်ပွားနေသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ သွားဖုံးရောဂါမှာ ၇၆. ဒဿမ၁ရာနှုန်း ဖြစ်ပွားနေကြောင်း တွေ့ရှိရပေသည်။

ဤသုတေသနပြုချက်အရ မြန်မာပြည်တွင် သွားရောဂါ အန္တရာယ်သည် ကြောက်ခမန်းလိလိ ဖြစ်နေလေသည်။ ထို့ကြောင့် သွားရောဂါလုံး၀၊ ပ,ပျောက်ရေးစီမံကိန်းများ ချမှတ်၍လုပ်ဆောင် လျက်ရှိနေပေပြီ။

မြန်မာပြည်တွင် မည်သည့်ရောဂါမဆို ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး သည် အရေးကြီးကြောင်း လူတိုင်းသိနားလည်ရန် အများကြီးလိုအပ်

နေသည်။ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးကို မသိနားမလည်သူရှိသလို၊ သိလျက်နှင့် မလိုက်နာနိုင်သူများလည်း ရှိနေသည်။ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးကို မသိနားမလည်သူက များပြားနေရာ ဆင့်ပွားပညာပေးရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။ ပညာပေးရေးသာမက လိုက်နာဆောင်ရွက် နိုင်ရေးကိုပါ အားပေးတိုက်တွန်း ကြရပေလိမ့်မည်။

အမှန်စင်စစ်ရောဂါဖြစ်မှ အဖေကယ်ပါ၊ အဖေကယ်ပါနှင့် နီးစပ်ရာဆရာဝန်ထံ ပြေးရ၊ လွှားရ၊ ဗျာများကြရသူတွေမှာ အပ်နှင့် ထွင်းရမည်ကို ပေါက်ဆိန်နှင့် ထွင်းကြရသည့် ကိန်းနှင့် ကြုံလျက်ရှိနေသည်။ ရောဂါကို ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းကို သိခဲ့လျှင်၊ ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းကို အတိအကျ လိုက်နာခဲ့လျှင် လူရောစိတ်ပါ ဤမျှပင်ပန်းကြရမည် မဟုတ်ပေ။

သွားရောဂါအဖြစ်များသော မိမိတို့၏ရင်သွေးငယ်များ၏ တစ်သက်တာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်နိုင်ရေးအတွက် သက်ဆိုင်ရာမိဘများသည် လစ်လျူရှုမထားသင့်ပေ။ မိဘများအနေနှင့် ဂရုမပြု၊ လစ်လျူရှုထားပါလျှင် ရင်သွေးငယ်တို့၏ အသက်ရှည် ကျန်းမာရေးနှင့်သွားကလေးများ လှပစေရေးအတွက် အန္တရာယ်နှင့် အခက်အခဲတို့ကို ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ ကြရပါမည်။

ယနေ့အထိ အဖြစ်များသော သွားရောဂါများကို လေ့လာကြည့်ရာတွင် အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိကြရပါမည်။

၁။ သွားပိုးစားခြင်း။
၂။ သွားဖုံးရောဂါ။
၃။ ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါ။
၄။ သွားများမညီညာခြင်း။
၅။ သွားများလှုပ်နဲ့ခြင်း။
၆။ သွားကိုက်ခြင်း။
စသည်တို့ဖြစ်သည်။

သွားပိုးစားခြင်း (CARIES OF TEETH)

သွားပိုးစားရောဂါသည် အလွန်အဖြစ်များဆုံးသော ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်၏။ ကလေးသူငယ်အရွယ် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများနှင့် ကြီးကောင်ဝင်စအရွယ် (အထူးသဖြင့် မြို့သူမြို့သားများ)တွင် ဤသွားပိုးစားခြင်း ရောဂါသည် အဖြစ်များပေသည်။

ကျောင်းသားကျောင်းသူ (အထူးသဖြင့် (၅)နှစ်မှ (၁၂)နှစ်အတွင်း)တို့၏ သွားများကို စစ်ဆေးကြည့်ပါလျှင် ရာနှုန်းအတော်များများမှာ ပိုးစားနေသောသွား အနည်းဆုံးတစ်ချောင်းရှိသည်ကို တွေ့ရှိရ၏။ အများအားဖြင့် ပိုးစားခြင်းအန္တရာယ် အတော်အတန် ဆိုးဝါးနေသော အခြေအနေတွင် ရှိနေတတ်ပေသည်။

သွားပိုးစားခြင်း ရောဂါသည် ယခုခေတ်မှ အထူးအဆန်းအနေနှင့် ပေါ်ပေါက်လာသည် မဟုတ်ပေ။ ရှေးနှစ်ပါင်းများစွာကပင် ယင်းရောဂါ ရှိနေကြောင်း သုတေသနပြုလုပ်ချက်အရ သိရှိရသည်။ အီဂျစ်မန်းမီး(Mummy)တို့၏ ရုပ်အလောင်း ကောင်များကိုဖော်ထုတ်၍ အရိုးများအား စစ်ဆေးကြည့်သောအခါ ယင်းတို့၏ မေးရိုးများနှင့်သွားများ ပျက်စီးနေသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ ထို့ကြောင့် ဤသွားပိုးစားရောဂါသည် ရှေးနှစ်ပေါင်းများစွာကပင် ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိကြောင်း တွေ့ရပေသည်။

သို့ရာတွင် ရှေးနှစ်ပေါင်းများစွာက သွားပျက်စီးမှုသည် ယခုခေတ် သွားပျက်စီးမှုနှင့် မယှဉ်သာအောင် ကွာခြားလျက်ရှိ၏။ ရှေးကထက် ယခုအခါ သွားပျက်စီးမှု ပိုမိုများပြားလာသည်။ သွားရောဂါသည် တစ်ဖြေးဖြေး များပြားပြန့်ပွားကာ လူနေမှုစနစ် ပြောင်းလဲလာသည်နှင့် အမျှ သွားရောဂါပျက်စီးမှုမှာ အချိုးကျများပြားလာခြင်းကို သိလာခဲ့ရသည်။

လူနေမှုစံနစ် ပြောင်းလဲလာသည့်အတွက် သွားပျက်စီးမှု များပြားလာရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေလေ့လာကြည့်သောအခါ လူတို့စားသုံးသော အစားအစာကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း သိပ္ပံသုတသီတို့ လေ့လာသိရှိရ၏။

ရွှေနှစ်ပေါင်းများစွာက လူတို့သည် အသားငါးစသည်တို့ကို အများအားဖြင့် စားသုံးတတ်ကြပေသည်။ အခြားအချို့အဆိမ့် သွားရည်စာဟူ၍ စားသုံးရန် အလေ့အထ မရှိခဲ့ကြပေ။ ယခုအခါတွင်မူ လူတို့သည် ချို၊ ချဉ်၊ ဖန်၊ ခါး၊ ငန်၊ စပ် တည်းဟူသော ရသာ ခြောက်ပါး အကုန်လုံး စားကြသည်။

ထိုရသာခြောက်ပါးတွင် " အချို "သည် ကလေးလူကြီးမရွေး အနှစ်သက်ဆုံး အရသာတစ်ခု ဖြစ်နေပေသည်။ ထမင်းအပြင် အချို အရသာအမျိုးမျိုးကို သရေစာအဖြစ် စားသုံးတတ်ကြသည်။ အနောက်နိုင်ငံများအဖို့ အချိုအဆိမ့်ကို ပို၍ နှစ်ခြိုက်ကြသည်။

သွားများကို ဖျက်ဆီးနေသော အဟာရများထဲတွင် မာသော အသီးများ မာသော အသားဟင်းလျာများနှင့် ကြမ်းတမ်းမာကြောသော အစားအစာများပါသည်ဟု ထင်ကောင်း ထင်ကြပေလိမ့်မည်။ အမှန်စင်စစ် သွားများကို အန္တရာယ်အပေးဆုံးမှာ အနူးညံ့ဆုံးအစာ ဖြစ်သည့် အချိုအရသာရှိသော အစားအစာများ ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

အမှန်စင်စစ် နူးညံ့သောအစားအစာများသည် အနည်းငယ် မာသော အစားအစာများထက် သွားရောဂါဖြစ်မှုကို ပြုမူကြသည်။ နုသထက်နုသော အစားအစာများ ဥပမာ-အမေရိကန်ပြည်တွင် အချို့ အစားများသည် ပါးစပ်အတွင်း၌မဝါးဘဲ အရည်ပျော်သွားနိုင်သော အစားအစာများကို စားသုံးတတ်လာကြသည်။ ဤသို့ဖြင့် သွားနှင့် ဝါး၍ စားသုံးသော အလေ့အထ နည်းပါးလာရပြန်သည်။

သွားများသည် သွားဖုံးနှင့်ကြွက်သားများက ထိန်းထားရလေရာ ဝါးစားခြင်း အလေ့အကျင့်မရှိသောအခါ ကြွက်သားများ အားနည်းလာခဲ့ရသည်။ ဥပမာ ဒါဏ်ရာရနေသော ခြေထောက် တစ်ဖက်(သို့မဟုတ်) လက်တစ်ဖက်သည် နှစ်လခန့်ငြိမ်သက်စွာ ထားရှိခဲ့ပါလျှင် လှုပ်ရှားမှု မရှိသော ထိုခြေလက်တို့သည် ကြွက်သားများ လှုပ်ရှားမှုမရှိ၍ ကြာသော် ကျန်ခြေလက်တို့ထက် သေးငယ်သိမ်လျိလာကြောင်း တွေ့ဘူးကြပါမည်။

ထို့နည်းကဲ့သို့ပင် သွားကိုထိန်းထားသည့် ကြွက်သားများ လှုပ်ရှားမှုမရှိခဲ့လျှင် အားနည်းလာခြင်း သွေးလှည့်ပတ်မှု နည်းပါးလာခြင်း သွားများ ယိမ်းယိုင်လာခြင်းများ ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် အစာစားရာတွင် သွားများကြိတ်ဝါးရသော အစာများကို ရွေးချယ်စားသုံးသင့်ပြီး သွားဖုံးနှင့် ကြွက်သားများ၏ လှုပ်ရှားသန်မာစေခြင်းကို ပြုပြင်ဖန်တီးကြရပါမည်။

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးတွင်ရှိသော ပိုးမွှားအမျိုးမျိုးတို့ထက် ပါးစပ်တွင်ရှိသော ပိုးမွှားအမျိုးအစားပေါင်းက ပို၍များကြောင်း ဖော်ပြပြီးခဲ့ပေပြီ။ ဤသို့ ပိုးမွှားအမျိုးအစားပေါင်း မြောက်များစွာ ရှိသော်လည်း (Lactobacill- us Acidophilus) ခေါ်ဆိုသော ပိုးတစ်မျိုးတည်းသာ အရေးပါ အရာရောက်လှပေသည်။ ဤအမျိုးအစားသည် အစာအဟာရများကို ချေဖျက်ပြီးနောက်(Acid)ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဖြစ်ပေါ်လာသော (Acid)က တစ်ဖန်သွား၏ မာကြောသော အပေါ်ဆုံးအလွှာ ကြွေသားကို စားပြီးနောက် အပေါက်ငယ်ဖြစ်လာအောင် ဖန်တီးလေသည်။ (ပိုးများက ကြွေသားလွှာကို မဖျက်ဆီးနိုင်ပေ။)

ဥပမာအဖြစ်တင်ပြရသော် အစာအဟာရ (ဟင်း)ထည့်ထားသော ဟင်းအိုးတစ်ခုကို မဆေးကြောဘဲ ညအိပ်ထားလိုက်ပါက မနက်ရောက်လျှင် ဟင်းမှာ သိုးပြီး အချဉ်နံ့သက်လာသည်ကို သိနိုင်ပေသည်။ ဤကဲ့သို့ပင် သွား၌မသန့်ရှင်းဘဲ တစ်ညလုံးကျွင်းကျန်နေသော အစာအဟာရများသည် တစ်ညလုံးပါးစပ်အတွင်း ပိုးမွှားများ၏ ချေဖျက်မှုကြောင့် နောက်ဆုံး အချဉ်ပေါက်လာကာ (Acid) များဖြစ်ပေါ်လျက် သွားများကို ဒုက္ခပေးစေလေသည်။

သွားများကို သန့်ရှင်းစေရန် သွားပွတ်တံဖြင့် ဆေးကြောပွတ်တိုက်ပါသော်လည်း စံနစ်မကျ၍ ကြွင်းကျန်နေသော အစာများ ရှိတတ်ပြန်ပါသည်။ ဤသို့ ကျန်ရှိသောအစာမှ အက်စစ်ဓာတ်ဖြစ်ပေါ်လာကာ သွားများ၏ ကြွေသားကို အစားခံရသဖြင့် ကြွေသား၏ မျက်နှာပြင်မှာ မူလကဲ့သို့ မချောမွေ့တော့ဘဲ တစ်ဖြည်းဖြည်း ကြမ်းလာသည်။

ဤသို့ ကြမ်းလာသည့်အတွက် မိမိတို့စားသော အစားအစာများသည် ထိုမျက်နှာပြင်များတွင် (မည်မည်ရာဘဲ အပေါက်လေးများ ဖြစ်လာ၍) ပို၍ ကပ်ညိလာနိုင်ပေသည်။ ကပ်ညိလာသော အစားအစာများကို ပိုးမွှားတို့က ချေဖျက်လျက် အချဉ်ပေါက်ကာ အက်စစ်ဓာတ်များ ပို၍ ဖြစ်ပေါ်စေပြန်သည်။ တစ်စတစ်စ များပြားလာသော အက်စစ်ဓာတ်က ကြွေသားမျက်နှာပြင်ကို စားကာ ပို၍ ကြမ်းစေပြန်ပါသည်။

ပို၍ပို၍ကြမ်းလာသော ကြွေသားမျက်နှာပြင်သည် တစ်ဖြည်းဖြည်း အပေါက်ငယ်လေး ဖြစ်စေရာမှ တစ်စတစ်စနှင့် အပေါက်မှာ ပို၍ကြီးလာလေသည်။ ထိုအပေါက်ထဲသို့ အစာများ ဝင်ရောက်လာလျှင် အချဉ်ပေါက်မှု အက်စစ်ဓာတ် ပိုမိုဖြစ်ပွားမှုတို့လည်း ပို၍ပို၍များပြားလျက် သွားကို ဖျက်ဆီးကြပေသည်။

စားကြွင်းစားကျန် အစာများသည် တစ်ညတာပါးစပ်အတွင်း ကျန်နေ၍ အချဉ်ဓာတ်ပေါက်ကာ သွားများပျက်စီးသည်ဟု ဆိုခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ အတိအကျရေးရပါမူ အစားကြွင်းအစားကျန်သည် သွားကြားအတွင်း၌ ကျန်ရှိနေပါက မိနစ်(၂၀)အတွင်း ပိုးမွှားများနှင့် ပေါင်းစပ်ပြီး သွားများ ပျက်စီးနိုင်သည်ကို ဂရုပြုသင့်လှပါသည်။

ဤနေရာတွင် လူတို့စားသုံးသော အစားအစာ အမျိုးအစားများကို ဖော်ပြလိုပေသည်။ လူတိုင်းသည် နေ့စဉ်လှုပ်ရှားနေနိုင်ရန် အင်အားလိုလေသည်။ အင်အားဆိုသည်မှာ အစားအစာများကို စားသောက်လိုက်သောအခါ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းတွင် ကြေချက်ခြင်းဖြင့် အပူဓာတ် ထွက်လာသည်။ ဤအပူဓာတ်၏ တွန်းကန်အားကြောင့် နေ့စဉ် လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်သော အင်အားကို ရရှိနိုင်ခြင်းဖြစ်၏။ ထိုအင်အားကို ဖြစ်စေသော အစားအစာသုံးမျိုး ရှိလေသည်။

ယင်းတို့မှာ —

က။ ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ် (ကစီဓာတ်) **Carbohydrates**
ခ။ ပရိုတိန်း (အသားဓာတ်) **Proteins**
ဂ။ အဆီဓာတ် **(Fats)** တို့ဖြစ်ကြသည်။

ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်

ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်ဓာတ်များတွင် ပါဝင်သော အစားအစာများမှာ ဆန်၊ ဂျုံ၊ ကောက်နှံစပါး၊ ပြောင်းဖူး၊ အာလူး စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ဤအစားအစာများမှာ လူတိုင်းအားထား၍ စားသုံးရသော အစားအစာများဖြစ်သည်။ လူတိုင်းလူမျိုးတိုင်းအတွက် အခြေခံ အစားအစာလည်း ဖြစ်ချေသည်။ စားသုံးလိုက်သည့်အခါ ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်ဓာတ် များ၍ ကယ်လိုရီအား လိုသည်ထက်ပိုနေခဲ့လျှင် ကိုယ်ခန္ဓာထဲတွင် အချို့အဝက်ကို အသဲထဲ၌ **(Liver Glycogen)**အဖြစ်လည်းကောင်း အဆီအဖြစ်လည်းကောင်း ထားသိုနိုင်ပါသည်။

ယင်း ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်ဓာတ်များကို အကြမ်းအားဖြင့် သုံးမျိုးခွဲခြားထားသည်။

က။ သကြားအမျိုးမျိုး
ဥပမာ- ဂလူးကို့(စ်)၊ ဖရုစ်တို့(စ်)၊ ဆူးခရို့(စ်)
ခ။ ကော်မှန့် **(Starch)**
ဂ။ ဆဲလူးလို့(စ်) **(Cellulose)**

သကြားအမျိုးမျိုးတွင် ကော်မှန့်နှင့် အချို့ရည်မျိုးစုံတို့ ပါဝင်လေသည်။ အချို့ရည်များမှာ - ကြံရည်၊ ဗျားရည်၊ ထန်းလျက်ရည်၊ နို့ရည် စသည်တို့ဖြစ်သည်။ လူ၏သွေးထဲတွင် သကြားကို ဂလူးကို့စ် အဖြစ် တွေ့နိုင်သည်။

ကော်မှန့်မှာ လူမျိုးတိုင်း အားထားစားရသည့် အခြေခံအမာခံ အစားအစာများဖြစ်သော ဆန်၊ ဂျုံ၊ အာလူး စသည်တို့တွင် ထက်ဝက်မျှ ပါဝင်ပေသည်။ ငှက်ပျောသီး၊ မာလကာသီးစသည့် အသီးအနှံများသည် မမှည့်မီ ကော်မှန့်များ အများအပြား ပါဝင်သော်လည်း မှည့်လာသော အခါ သကြားဓာတ်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားလေသည်။ ကော်မှန့်သည် ဂလူးကို့(စ်)များ ဓါတုဗေဒအရ ပေါင်းစပ်ထားကြောင်း တွေ့ရသည်။

ဤကော်မှန်သည် ချက်ပြုတ်ခြင်း မပြုလုပ်ပါက အလွယ်တကူ မကျေချက် နိုင်သောကြောင့် ရေနှင့်ချက်ပြုတ် စားသောက်ကြရပေသည်။

ဆဲလူးလို့(စ်)သည် သစ်ရွက်များ၏ အကြောများတွင် ပါဝင်သည်။ ကောက်စပါးမျိုး သစ်ပင်များခိုင်မာမှုသည် ယင်းအကြောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဆဲလူးလို့(စ်)သည် ကော်မှန့်ထက် အစာချေရန် ခက်ခဲသည်။

ပရိုတိန်းဓာတ် (အသားဓာတ်)

ကလပ်စီး (Cells)ကလေးများမှစ,၍ တစ်ရှူး(Tissue)များ၊ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ တည်ဆောက်ရန်နှင့် ပျက်စီးယိုယွင်းသော အသားမြှင်များကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ရေးမှာ ပရိုတိန်းခေါ် အသားဓာတ်၏ အဓိကတာဝန်ဖြစ်သည်။ သွေးအင်ဇိုင်း(Enzymes) ဟိုမုံးဓာတ် (Hormone)များ ရရှိရန် ပရိုတိန်းဓာတ် များစွာ လိုပေသည်။

ရှေ့တွင်ဖော်ပြခဲ့သော ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားနိုင်ရန် အပူဓာတ် (ကယ်လိုရီ)ကိုလည်း ပရိုတိန်းဓာတ်က ထုတ်လုပ်ပေးသော်၏။

ပရိုတိန်းဓာတ်တွင် ပါရှိသော အစားအစာများမှာ အစားအစာ နှစ်မျိုး ခွဲခြားထားပြန်သည်။

က။ ပထမတန်းစား ပရိုတိန်းဓာတ်

ခ။ ဒုတိယတန်းစား ပရိုတိန်းဓာတ်

ပထမတန်းစား ပရိုတိန်းဓာတ်တွင် ပါရှိသော အစားအစာများမှာ တိရိစ္ဆာန်များမှ ရရှိပေသည်။ ယင်းတို့မှာ အသားမျိုးစုံ၊ ငါးအမျိုးမျိုး၊ ဥနှင့် နို့၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းများ ဖြစ်သည်။

ဒုတိယတန်းစား ပရိုတိန်းဓာတ်တွင် ပါရှိသောအစားအစာများမှာ အသီးအနှံများမှ ရရှိလေသည်။ ၎င်းအစားအစာများမှာ ကျဲဆန်နှင့်ပဲအမျိုးမျိုး စသည်တို့ဖြစ်သည်။

အဆီဓာတ်

အဆီဓာတ်ကို တိရစ္ဆာန်များနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့မှ ရရှိလေသည်။ တိရစ္ဆာန်ဆီအမျိုးမျိုး (ဥပမာ -ဝက်ဆီ၊ အမဲဆီ) တို့သည် အဆီဓာတ်များ ရရှိသော အစားအစာများ ဖြစ်သည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီတို့မှာ နှမ်းဆီ၊ ပဲဆီ၊ ဖွဲနုဆီ၊ အုန်းဆီ စသည်တို့ဖြစ်သည်။

အဆီဓာတ်၏ အသုံးဝင်ပုံမှာ ကိုယ်အရေပြားအောက်တွင် အဆီလွှာရှိသောကြောင့် လူ၏ကိုယ်ငွေ့ကို ထိန်းပေး၏။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အသဲနှလုံးကျောက်ကပ် စသောအစိတ်အပိုင်းများ နေသားတကျရှိစေ၍ ထိခိုက်ခြင်းအတွက် နှေးညှဲ့အောင်ကာကွယ်ပေးသည်။ ဆီတွင်ပျော်လွယ်သော ဗီတာမင်အေ-ဒီ-အီး-ကေများကို သယ်ယူပေးသည်။ ဆီနှင့်အဆီပါသော အစာများသည် အစာအိမ်အတွင်း အနေကြာသောကြောင့် အဆာခံသည့်ပြင် ရောင့်ရဲလွယ်သည်။ ဆီနှင့် ချက်ပြုတ်စားသဖြင့် အစားအစာများ စားချင်စဘွယ်ဖြစ်လာသည်။ အဆီအချို့တွင် ပါရှိသော(Essential Fatty Aacid)သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေသည်။ ဓာတ်ပေါင်းချုပ်၊ ပြောင်းလဲမှုများတွင် ပါဝင်ထိန်းချုပ်ရန် မရှိမဖြစ်သော အဟာရဓာတ်ပေါင်း ဖြစ်သည်။

သွားပိုးစားခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဖော်ပြပြီးခဲ့သော အစားအစာများကို အသေးစိတ်ဖော်ပြရခြင်းမှာ အကြောင်းရင်း ရှိပေသည်။ ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်၊ ပရိုတိန်းနှင့် အဆီဓာတ်တို့အနက် လူတို့၏သွားများကို ဖျက်ဆီးမှုအများဆုံး ဖြစ်စေသော အဟာရများရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

ယင်းတို့အထဲတွင် ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်ဓာတ်ထဲတွင် ပါဝင်သော အစားအစာများသည် သွားများကို ပိုမိုဖျက်ဆီးနိုင်ပါသည်။ ယင်း အစားအစာများသည် အခြေခံအားဖြင့် စေးကပ်၍သွားများတွင် တွယ်ကပ်နေနိုင်သော အစာများဖြစ်ရာ သွားပိုးစားခြင်းကို ပိုမိုဖြစ်ပွားစေလေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ဘီစကွတ်၊ တော်ဖီစသည်တို့ကို စားပြီးလျှင် ၎င်းအစာအချို့သည် ပါးစပ်ထဲတွင် သွားများ၌ အချိန်ကြာကြာကပ်ငြိနေလျက်ရှိသည်။ ထိုသို့အချိန်ကြာကြာ သွားများတွင် ကပ်နေသဖြင့် ပိုးမွှားများ၏ ချေဖျက်မှုကို အချိန်ကြာကြာ ခံကြရပေသည်။ ဤသို့ ခံကြရသည်နှင့်အမျှ အက်စစ်ဓာတ်ဖြစ်ပေါ်သော ပမာဏများလည်း များပြားနေမည်မှာ မုချပင်။ ထို့ကြောင့် သွား၏ ပျက်စီးမှုသည်လည်း တိုးပွားလာရပြန်သည်။

နောက်ထပ်တဖန် ဥပမာပြရမည်ဆိုပါလျှင် ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ် အုပ်စုတွင် အပါအဝင်ဖြစ်သော ကြံရည်၊ ကော်ဖီ၊ သကြားလုံးစသည်တို့မှာ သကြားဓာတ် ပါဝင်သည့် အဟာရများဖြစ်ရာ ယင်းတို့သည် ပါးစပ်အတွင်း၌ ကြာရှည်မနေဘဲ လွယ်ကူစွာ အစာအိမ်အတွင်းသို့ ရောက်သွားနိုင်သည်။ ပါးစပ်ထဲတွင် ကြာကြာမနေနိုင်ခြင်းမှာ သွားများတွင်ကပ်ငြိ၍ မနေနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ကပ်ငြိ မနေသောကြောင့် ပိုးမွှားများ၏ ဖျက်စီးမှုဒဏ်ကို မခံကြရတော့ပေ။ သို့ဖြစ်ရာ အက်စစ်ဓာတ်ဖြစ်ပေါ်မှု ပမာဏသည်လည်း နည်းပါးသွား၍ သွားပိုးစားမှုဒဏ်လည်း နည်းပါးသွားကြရခြင်း ဖြစ်သည်။

သို့ရာတွင် သကြားလုံးကိုစုတ်၍ မစားမူ၍ အချို့လူများနှင့် ကလေးများသည် ဝါးစားတတ်ကြပါသည်။ ဤသို့ ဝါးစားခဲ့ပါလျှင် သကြားများသည် သွားကြားများထဲတွင် ညပ်နေနိုင်သဖြင့် သွားပိုးစားမှုအန္တရာယ် ကြီးစွာရရှိနိုင်လေသည်။

ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ် အုပ်စုတွင်ပါသော အထက်ဖော်ပြပါ ချိုဆိမ့်သော အစားအစာများကို မစားရတော့ပါလား ဟူ၍ စောဒကတက်ချင်တက်လိုကြပါမည်။ ဤချိုဆိမ့်သော အစားအစာများသည် သွားပိုးစားခြင်းနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိကြောင်း သိထားနှင့်ပြီးဖြစ်ရာ လုံးဝမရှောင်ဘဲ လျှော့စားခြင်းဖြင့် သွားရောဂါ၃၀% ကျဆင်းကြောင်း သုတေသီတို့က ဆိုကြပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ချိုဆိမ့်၍ သွားတွင်ကပ်ငြိ နေမည့်အစားအစာများကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ရှားသင့်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် ထမင်းနှစ်နပ်ကြားတွင် ၎င်းအချို့အဆိမ့် စသည့် အစားအစာများကို မစားသင့်ပေ။ ဥပမာအားဖြင့် ထမင်းစားပြီးနောက် အချို့အဆိမ့် စားလိုလျှင် စားနိုင်ပါသည်။ စားပြီးလျှင်ပြီးခြင်း သွားများကို စင်ကြယ်အောင် သွားတိုက်ခြင်း အလေ့အထ ပြုလုပ်ကြရပါမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အချို့အဆိမ့်များကို စားပြီးလျှင်ပြီးခြင်း ပါးစပ်ကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်နိုင်သော အချိန်တွင်သာ စားသင့်ပါသည်။ အဆိုးဆုံးမှာ ညအိပ်ယာဝင်သည့်အချိန်တွင် အချို့အဆိမ့်စားပြီးနောက် ပါးစပ်သန့်ရှင်းမှု မပြုလုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ရှေးဦးလူများသည် ကြမ်းတမ်းသော အစာများကိုသာ စားသုံးကြသည်။ အချို့အဆိမ့် စသည်များလည်း မရှိခဲ့ပေ။ ဤသို့ အစားအစာကြမ်းတမ်းသဖြင့် အစာကြေညက်ရန် ကြာရှည်စွာ ကြိတ်ဝါးကြရလေသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့မှာ သွားဖုံးနှင့် ကြွက်သားများ မာကြောခြင်း၊ သွားပိုးစားခြင်းမှ လွတ်ကင်းခြင်းများ ဖြစ်စေခဲ့ပါသည်။

သွားပိုးစားခြင်းသည် ကြွေသား၏ မျက်နှာပြင်ရှိ မြောင်းကလေးများ၊ တွင်းကလေးများ ထဲတွင်လည်းကောင်း၊ သွားတစ်ချောင်းနှင့် တစ်ချောင်း ကြားထဲတွင်လည်းကောင်း၊ ဤရောဂါမှာ အဖြစ်များသည်။ အချို့လူများမှာ သွားပိုးစားရောဂါအဖြစ် လွယ်ကြလေသည်။ ဤသို့ဖြစ်ရသည်မှာ အစားအစာများကို စည်းကမ်းမရှိ စားချင်ရာစားခြင်း၊ ပါးစပ်သန့်ရှင်းမှု မပြုလုပ်ခြင်း၊ မေးရိုးတွင် သွားများ၏ အနေအထား အစီအစဉ် မညီညာသဖြင့် သွားတို့၏ကြားတွင် အစာများ ညပ်နေခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ သွားပိုးစားရောဂါ အဖြစ်မြန်တတ်ပါသည်။ သွားပိုးစားခြင်းသည် နူတ်ခမ်းနှင့်လျှာတို့ဖြင့် အစဉ်ထိတွေ့ ပွတ်တိုက်နေသော သွား၏ မျက်နှာပြင်များနှင့် အစာနှင့် အမြဲပွတ်တိုက်နေသည့် သွားမျက်နှာပြင်များတွင်မူ သွားပိုးစားခြင်း မရှိချေ။ အကြောင်းမူကား အစာအကြွင်းအကျန်များ ကပ်ငြိနေခြင်း မရှိ၍ဖြစ်သည်။

သွားပိုးစားခြင်း၏ လက္ခဏာမှာ ပထမဦးစွာ သွားပိုးစားသော သွား၏အရောင် ပြောင်းလဲခြင်း အစာစားသည့်အခါတိုင်း အစာများသည် သွားပိုးစားသော အပေါက်ထဲတွင် ညပ်နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဤရောဂါမှ လွတ်ကင်းရန် သွားရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းအခန်းနှင့် သိပ္ပံနည်းကျ သွားတိုက်နည်း အခန်းများတွင် ဆက်လက်လေ့လာရန် ဖြစ်ပါသည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် သွားပိုးစားရောဂါမှ ကာကွယ်ရန် သောက်ရေထဲတွင် ဖလိုရင်းဆေးကို တစ်သန်းရာခိုင်နှုန်းထည့်၍ သောက်ကြသည်။ ဤသို့ဖလိုရင်းထည့်၍သောက်ခြင်းဖြင့် သွားပိုးစားရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်ဟု သိရှိရပါသည်။

သွားဖုံးယောင်ရောဂါ
GINGIVITIS

သွားဖုံးယောင်ရောဂါမှာ သွားဖုံးသည်ယောင်နေပြီး အနီရဲရောင်ရှိသည်။ အစာများကို ဝါးစားသော အခါတွင်လည်းကောင်း၊ သွားတိုက်သည့် အခါတွင်လည်းကောင်း၊ သွေးထွက် လာတတ်ပါသည်။ အချို့သော အခြေအနေတွင် သွားဖုံး၏ အစွန်းများတွင် ပြည်ထွက်ခြင်း၊ အနာပေါက်လာခြင်းတို့ကိုလည်း တွေ့ရလေသည်။ မာ၍ကြမ်းတမ်းသော အစာများကို စားသည့် အခါတွင်လည်း နာကျင်စေသဖြင့် အစာကိုကောင်းစွာမဝါးဘဲ မျိုချတတ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် အစာမကြေခြင်းစသော အစာအိမ်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားတတ်ပေ၏။ သွားများတွင် ကျောက်တည်နေသော အခါ၌လည်း သွားဖုံးရောင်ခြင်းမှာ ပို၍ဆိုးဝါးလေသည်။ ထိုအခါ အာခေါင်နှင့်ပါး တို့သည်လည်း ယောင်လာလေတော့သည်။ ယောင်နေသော အစိတ်ပိုင်းတို့တွင် ဘက်တီးရီးယား ပိုးများကိုလည်း တွေ့ရ၏။ နောက်ဆုံးတွင် သွားဖုံးများ ယိလာပြီး ရှဲ၍ သွားပေသည်။ ထိုအခါ သွား၏အလည်ပိုင်းပေါ်လာလေတော့သည်။

ဤသို့သော ရောဂါလက္ခဏာ အခြေအနေရှိသည့် လူနာတွင် အစာမကြေခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်းနှင့် သွေးအားနည်းရောဂါများကိုပါ ခံစားလာရတတ်ပါသည်။ သို့သော် သွားနှင့်သွားဖုံးများမှ ပြည်ထွက်ခြင်း မရှိချေ။

သွားဖုံးယောင်နေပါလျှင် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်များနှင့် ရန်ကုန်မြို့တွင် သွားဘက်ဆိုင်ရာဆေးတက္ကသိုလ်တို့တွင် ပြသ၍ သွား၌ကပ်နေသော ကျောက်များကိုစင်ကြယ်အောင် ခြစ်ပစ်ခြင်း၊ သင့်လျော်သော သွားတိုက်ဆေးနှင့် နူးညံ့သော သွားပွတ်တံကို အသုံးချ၍ သွားများကို မှန်မှန်တိုက်ပေးခြင်း၊ ဆေးဖြင့် အာလုပ်ကျင်းပေးခြင်း၊ သွားဖုံးကို ဆေးဖြင့် လူးပေးခြင်း စသည်တို့ကို သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်များက ညွှန်ကြားပေးမည်ဖြစ်ရာ ၎င်းတို့၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်ကြံရမည် ဖြစ်သည်။

နာကျင်လွန်းသဖြင့် သွားပွတ်တံကို အသုံးမပြုနိုင်ပါက လက်ချောင်းနှင့်သွားဖုံးကို နေ့စဉ်မှန်မှန် နှိပ်နယ်ပေးခြင်းဖြင့် သွားဖုံးသို့ သွေးလှည့်ပတ်ခြင်းကို ကောင်းမွန်စေလေသည်။

ရေစီးကမ်းပြို
(PYORRHOEA DISEASE)

ရေစီးကမ်းပြို ရောဂါမျိုးသည် သွားဖုံးနှင့်သွားကြားမှ ပြည်ထွက်ခြင်း၊ သွားနဲ့ခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပွားစေပါသည်။ ဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာ အဓိကအားဖြင့် သွားနှင့်ပါးစပ် သန့်ရှင်းရေး ကျန်းမာရေး စသည်တို့လိုအပ်နေ၍ ဖြစ်ပေသည်။

ဤနေရာတွင် သွားဖုံးယောင်ရောဂါနှင့် ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါတို့၏ ကွာခြားပုံကို တင်ပြလိုပါသည်။

သွားဖုံးယောင်ရောဂါသည် သွားဖုံးမှ ပြည်တည်ခြင်း ပြည်ထွက်ခြင်း မဖြစ်ဘဲ ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါတွင်မူ ပြည်ထွက်ခြင်းကိုတွေ့ ရှိရသည်။

သွားတွင်ကပ်နေသော စားကြွင်းစားကျန်များသည် ကြာသော် ကျောက်အဖြစ်သို့ပြောင်းလဲသွား၏။ ကျောက်ဆိုသည်မှာ အများသိသော စကားဖြင့် ခတ်ရိုင်းရိုင်းဆိုရသော် သွားချေး(သခွီး)ပင် ဖြစ်သည်။ ၎င်းသွားချေး သို့မဟုတ် ကျောက်တွင် ဘက်တီးရီးယား(Bacteria)ပိုးမွှားများ ပေါက်ပွား နေရာယူထားသည်ကို သုတေသီတို့ စစ်ဆေးတွေ့ရှိ ကြရပါသည်။

အစားအစာအကြွင်းအကျန်များ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှား များနှင့် ကျောက်များ ကြာရှည်စွာ သွားခြေတွင် တည်ရှိလာသောအခါ သွားဖုံး၌ အနာဖြစ်လာလေတော့သည်။ ထိုမှတဆင့် သွားဖုံးယောင် လာပြီး နောက်ဆုံးတွင် ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါ ဖြစ်လာပေတော့၏။

ဤသို့သောအချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ ကျန်းမာရေးကလည်း အရေးပါလာပါသည်။ အကယ်၍ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့နေပါက ၎င်း ရောဂါကို အားကူဖြည့်သည့်နှယ် အခြေအနေပို၍ ဆိုးဝါးလာပေမည်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတို့တွင် ရောဂါအခြေအနေ ထူးကဲစွာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

သွားဖုံးရောဂါများတွင် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း ဝေဒနာကို မခံစား ရတတ်သော်လည်း ခံတွင်းအနံ့ဆိုးခြင်းမှာမူ အစဉ်ဒွန်တွဲနေတတ် လေသည်။

ရေစီးကမ်းပြို ရောဂါလက္ခဏာများမှာ သွားပိုးစားခြင်း ရောဂါ လက္ခဏာများ မရှိဘဲ သွားဖုံးရောင်နေခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲနေခြင်းများ ရှိတတ်သည်။ ဤရောဂါ ဖြစ်ပွားနေစဉ် ရောဂါဖြစ်ပွားနေသော နေရာနှင့် နီးစပ်ရာ သွားများကို ထိမိခိုက်မိပါကလည်း လွန်စွာနာကျင်လေသည်။

ဤကဲ့သို့သော **ရောဂါရှိနေသည့် သွားများသည်** အခြားဘေးရှိ ကောင်းမွန်သည့် သွားများထက် **အနည်းငယ်** မြင့်တက်နေတတ်ခြင်း၊ အနီးရှိသွားဖုံးများလည်း **နီရဲသောအဆင်း**ကို ဆောင်နေတတ်ခြင်းကို တွေ့ရှိရပါမည်။ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ ဖြစ်ပေါ်လိုက် ပျောက်ကွယ်

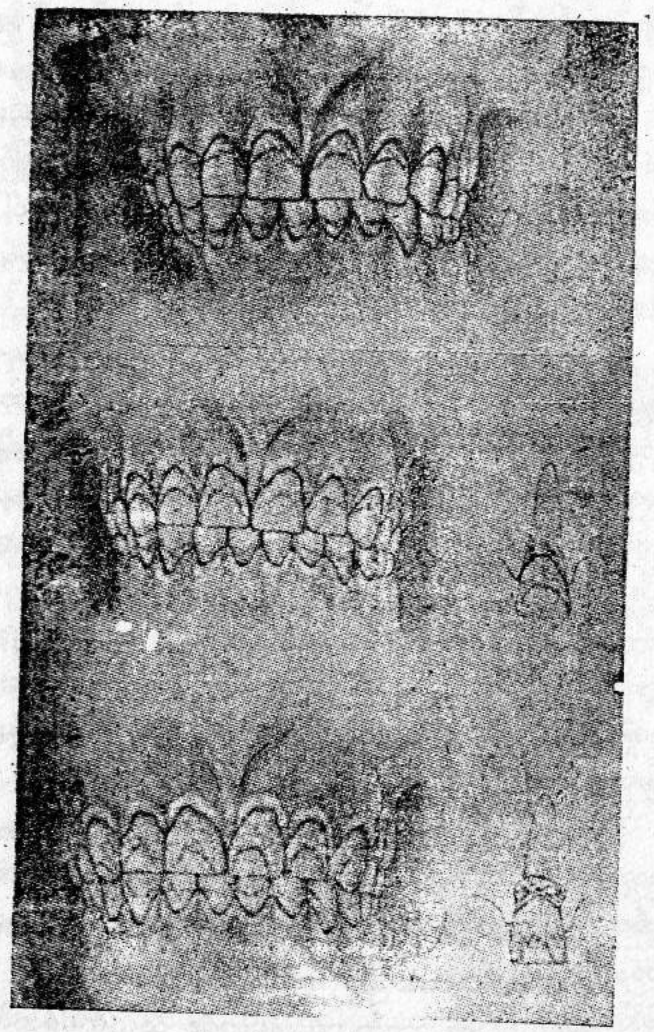
သွားလိုက်နှင့် ရှိတတ်၏။ အကယ်၍ သွားကို ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်မည် ဆိုပါက သွား၏အမြစ်ပတ်လည်တွင် အဖြူရောင်အမြှင်တန်းများ ယှက်ဖြာ ထွက်ပေါ်နေသကဲ့သို့ တွေ့ရပေမည်။ သို့မဟုတ် အမြစ်ခြေ တွင် သေးငယ်၍ ညိုမဲနေသော ဝိုင်းဝိုင်းသဏ္ဌာန်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။

တခါတစ်ရံ ပြည်တည်နာ **(Root abscess)**အဖြစ် ပြောင်းလဲ သွားပြီး ရောဂါလက္ခဏာများ ပျောက်ကွယ်သွားတတ်သည်။ ဤပြည် တည်နာသည် အချိန်အတန်ကြာလျှင် မေးရိုးကိုဖောက်၍ သွားဖုံးပေါ် သို့ ပေါက်ထွက်လာမည်ဖြစ်၏။ သို့မဟုတ် နှစ်အတော်ကြာမှ **ရေစီးကမ်းပြို** ရောဂါအဖြစ် ပြန်၍ပေါ်ပေါက်လာ တတ်လေသည်။

သွားဖုံးရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ အခြားရောဂါတစ်ခုမှာ အလွန်ပင် အရေးကြီးပေသည်။ ယင်းရောဂါသည် ဖြစ်စတွင် ပေါ့ဆစွာ ထားရာမှ အသက်ကို ရန်ရှာနိုင်သည့်ရောဂါ ဖြစ်သည်။ **ထိုရောဂါမှာ** သွားဖုံးသားစားရောဂါ **(Vincent Spirochete)** ဖြစ်သည်။ ယင်းရောဂါ သည် အစာအဟာရချို့တဲ့သော ကလေးသူငယ်များတွင် ဖြစ်လေ့ရှိ ပါသည်။

ဤရောဂါ၏ ဖြစ်စလက္ခဏာများမှာ သွားဖုံးကြားများမှ သွေးများ ယိုစီးခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုရောဂါမျိုးရှိသူ၏ **အိပ်ယာ**များနှင့် ခေါင်းအုံးပေါ်တွင် သွေးများပေကျံ နေတတ်ပါသည်။ သွားဖုံးကို အနည်းငယ် ဖိပေးလိုက်သည်နှင့် သွေးများထွက်တတ်ပါသည်။

ဤရောဂါဖြစ်စတွင် ပေါ့ဆစွာသဘောထားပြီး စနစ်တကျ ဆေးမကုသပါလျှင် သွားများကျွတ်ထွက်ကာ မေးရိုးများ စားသွားပြီး အသက်ကိုပင် ဒုက္ခပေးနိုင်သဖြင့် ရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်ရေးကို ဂရုပြု လေ့လာ သင့်လှပါသည်။



ရှင်းလင်းချက်

သွားဖုံးရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ ထင်မဲ့ရှင်းလင်း တင်ပြလိုပေသေးသည်။ သွားဖုံးရောဂါရှိသူများအဖို့ သို့လော သို့လော စဉ်းစားဖွယ် တစ်ရပ် ရှိပါသည်။

သွားဖုံးနှင့်ပတ်သက်ပြီး သွားဖုံးမှသွေးထွက်ခြင်း၊ သွားဖုံးနာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ သွားဖုံးယောင်ခြင်း၊ ပါးစပ်နံခြင်း၊ အာပုတ်ရောဂါခြင်း၊ သွားဖုံးယားခြင်း၊ သွားတိုက်သည့်အခါ သွားဖုံးမှသွေးထွက်ခြင်း၊ သွားဖုံးများ တိုဝင်ခြင်း စသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ အားလုံးသည် သွားဖုံးရောဂါများ ဖြစ်ကြောင်း တင်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်၏။

ယင်းလက္ခဏာများကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သွားဖုံးရောဂါ အမျိုးအစားပေါင်း မြောက်များစွာရှိသည်ဟု ထင်ကောင်းထင်ကြ ပေလိမ့်မည်။ အမှန်စင်စစ် ရောဂါလက္ခဏာ တစ်ခုခုဖြစ်ပေါ်လာချိန်ဝယ် ကြပ်မတ်၍ မကုသဘဲထားခဲ့လျှင် အဆင့်ဆင့်တိုးပွားလာမည့် ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ချေသည်။

သွားဖုံးရောဂါ၏ လက္ခဏာတစ်ခုခု ဖြစ်ပေါ်လျှင် ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ဂရုတစိုက် ကုသခဲ့လျှင် ရောဂါအဆင့်ဆင့် ဆိုးဝါးစွာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

သွားဖုံးရောဂါများ ဖြစ်ချခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းများကို ယေဘူယျအားဖြင့် ထပ်မံတင်ပြပါမည်။

အချို့လူများသည် တစ်ခါတစ်ရံဖျားနာ၍ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်စဉ် သွားတိုက်ချိန်နှင့် သွားကိုသန့်ရှင်းချိန် မရကြပေ။ အချို့လူများမှာ သွားသန့်ရှင်းမှု မပြုလုပ်ကြဘဲ လစ်လျူရှုထားသူများမှာ ပါးစပ်၏ သန့်ရှင်းမှုကို မရနိုင်ကြပါ။ ဤသို့ ပါးစပ်၏သန့်ရှင်းမှု မရှိသောအခါ သွားများတွင် ပါးလွှာသော အလွှာဖုံးအုပ်လွှမ်းရှိသည်ကို တွေ့မြင်ကြရပါမည်။ ယင်းအလွှာ၏အရောင်မှာ အဝါရောင်ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းအလွှာ

များမှာ သွားချောင်း ဖြစ်လေသည်။ သွားတိုက်နည်းစနစ် မကျလျှင်လည်း ယင်းသွားချောများ ဖြစ်ပေါ်မြဲဖြစ်သည်။

ယင်းသွားချောတွင် ဓာတုဗေဒ ခွဲစိတ်လေ့လာမှုအရ စားပြီးသော အစားအစာ အကြွင်းအကျန်များ၊ ပိုးမွှားများ၊ သွားရည်(တံထွေး)တို့ စုပေါင်းလျက် ရှိကြောင်းသိရသည်။ ယင်းသည် သွား၏မျက်နှာပြင် တစ်ခုလုံးကို ဖုံးအုပ်လျက်ရှိသည်။ အထူးသဖြင့် သွားကို ဖုံးအုပ်လျက် ရှိသော သွားဖုံးနှင့်သွားတို့၏ စပ်ကြားနေရာတွင် ပို၍ များပြားထူထပ်စွာ ရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။

သွားမတိုက်သူများ သွားတိုက်ပါသော်လည်း စနစ်မကျသဖြင့် ယင်းသွားချောများမှာ ထူသည်ထက်ထူလာပြီး သွား၏မျက်နှာပြင်မှာ ချောမနေဘဲ တစ်ဖြည်းဖြည်း ကြမ်းလာလေသည်။ အစားအစာကိုလည်း စားမြဲတိုင်းစားနေရာ အစားအစာ အကြွင်းအကျန်တို့သည် ပိုမိုကပ်ညိ နေစေပါသည်။ ထိုကပ်ညိလျက်ရှိသော အစာများသည် တံထွေး၏ ဆားဓာတ်ခံနှင့် ပိုးမွှားများမှ ထုတ်လွှတ်သော အရည်များ ပူးပေါင်းကာ ခဲလာပြီးနောက် သွားဥတုံးကျောက်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားလေသည်။

ယင်းထုံးကျောက်၏ အရောင်မှာ ပထမတွင် အဝါရောင်ဖြစ်ပြီး နောက်တစ်ဖြည်းဖြည်း အရောင်ရင့်လာကာ အညိုအမည်းရောင် ဖြစ်လာသည်။ အများအားဖြင့် ထုံးကျောက်များသည် သွားနှင့်သွားဖုံး စပ်ကြားတွင် တည်ရှိနေကြသည်။ ပိုးမွှားများ၏ ထုတ်လွှတ်သော အရည်၏ ဒါဏ်နှင့် အစားအစာ ဝါးစားသောဒါဏ်တို့ကြောင့် သွားဖုံးမှာပွ၍ ယောင်လာလေသည်။ ထိုသို့ ယောင်လာသည်နှင့်အမျှ သွားဖုံးသည် သွားခြေတွင် ကပ်မနေနိုင်တော့ဘဲ ကြွလာသည်။ သွားနှင့် သွားဖုံးကြား တွင် (သွားခြေတွင်) နေရာလပ်ဖြစ်နေစဉ် ကျောက်များလည်း တစ်ဖြည်း ဖြည်း ထူလာကာ သွားဖုံးအောက်သို့ပင် ရောက်ရှိလာ၏။ ဥပမာပြရသော် သွားနှင့်သွားဖုံးကို သပ်ထိုး၍ ခွဲလိုက်သကဲ့သို့ ထိုကျောက်များက ပြုမူ လိုက်လေသည်။

ဤသို့ဖြစ်နေစဉ် အစားအစာဝါးသောအခါ သွားဖုံးကို ပွတ်တိုက် စေပြန်ပါသည်။ တစ်ဖြည်းဖြည်းနှင့် သွားဖုံးမှ သွေးထွက်ခြင်း၊ သွားတိုက် သည့်အခါတွင် သွေးထွက်တတ်ခြင်း အနည်းငယ်ဖိရုံ ထိမိခိုက်မိရုံနှင့် သွေးထွက်လွယ်ခြင်း သွားဖုံးယောင်ခြင်း၊ ပါးစပ်အနံ့ မကောင်းခြင်း၊ အာပုတ်ရည်ကျခြင်း၊ ကြာလျှင်သွားခြေများပေါ်၍ သွားများလှုပ်နဲခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

ထို့ကြောင့် သွားဖုံးရောဂါလက္ခဏာ အမျိုးမျိုးရှိသည့်အနက် ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ သွားချောခေါ် ကျောက်တည်ခြင်းနှင့် ပါးစပ်၏သန့်ရှင်းမှု ကင်းမဲ့နေ သောကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း သတိပြုအပ် လှပါသည်။

သွားဖုံးမှ သွေးထွက်ခြင်းနှင့်ဗီတာမင်စီ

အထက်ဖော်ပြပါ "ကျောက်တည်" ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားသော သွားဖုံးမှသွေးထွက်ခြင်းကို အများအားဖြင့် ဗီတာမင်စီဓာတ် ချို့တဲ့၍ဟု အထင်မှားတတ်ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် အချို့လူများသည် သွားများ၏ သန့်ရှင်းမှုကိုမပြုလုပ်ဘဲ ဗီတာမင်စီချို့တဲ့သည်ထင်ကာ ဗီတာမင်စီ များကို အသုံးပြုကြလေသည်။

ဗီတာမင်စီသည် ကျောက်တည်ခြင်းကြောင့် သွားဖုံးမှ သွေးထွက် ခြင်းကို လုံးဝ မပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်း သိမှတ်ထားသင့်ပါသည်။ သွားဖုံးမှသွေးထွက်လျှင် တတ်ကျွမ်းသော သွားဆရာဝန်များကို အချိန်မီ ပြသခြင်း(သို့) သွားဘက်ဆိုင်ရာဆေးတက္ကသိုလ်တွင် ပြသခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်း နိုင်ပေသည်။ သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်များက သွားတွင် ကပ်နေသော"ကျောက်များ"ကို ခွာထုတ်ပြီး သင့်တော်သလို ဆေးကုသ ပေးခြင်းဖြင့်သာ သွားဖုံးမှသွေးထွက်ခြင်းနှင့် သွားဖုံးရောဂါ ဖြစ်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်လေသည်။

သွားများမညီညာခြင်း

IRREGULARITY OF THE TEETH

လှပသော ကလေးအချို့ကို ကြည့်လျှင် ရုပ်ရည်ချောမော၍ ချစ်စဖွယ် မျက်နှာကလေးများကြောင့် မြင်ကြသူ လူတိုင်းက " ချစ်စရာလေး"ဟု အမြဲပြောဆိုတတ်ကြပေသည်။ သို့ရာတွင် ယင်းလှပသော ကလေးအချို့၏ သွားများကို ကြည့်လိုက်ပါလျှင် ကလေး၏ လှပသော ရုပ်ရည်မျက်နှာလေးကို အလှဖျက်နေသည့် သွားများကို တွေ့ရှိရတတ်သည်။

ကလေးများသာမက များသောအားဖြင့် လူကြီးများလည်း ထိုနည်းအတိုင်းပင် ဖြစ်၏။ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ မရွေး ယင်းတို့၏ အလှအပနှင့် မျက်နှာ၏ ကျက်သရေကို ဖျက်ဆီးနေသော သွားများမညီမညာမှုမှာ တွေ့ရစမြဲ ဖြစ်သည်။ သွားများ မညီညာခြင်း (Irregu larity of the teeth) ဟုခေါ်ဆိုရပေမည်။ အသေးစိတ်အားဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း ခွဲခြားနိုင်၏။

- သွားထပ်နေခြင်း။
- သွားအချို့မှာ အတွင်းသို့ စိုက်ဝင်နေခြင်း။
- သွားခေါနေခြင်း။
- သွားကြွနေခြင်း။
- သွားအချို့မှာ အလွန်ကြီးနေပြီး အချို့မှာ ငုတ်တိုကလေးများ ဖြစ်နေခြင်း။
- သွားဗလချိုင့်ပုံ ဖြစ်နေခြင်း။

အထက်ပါသွား၏ မညီညာမလှပသော အဆင်မပြေမှုများမှာ ခိုင်မာသန့်ရှင်း နေစေကာမူ ယင်းတို့ကို သွားရောဂါတစ်မျိုးဟု ဆိုသင့်လှပေသည်။ "သွားကလေးတွေက ပုလဲသွယ်" ဆိုသကဲ့သို့ သွားများ၏ အရွယ်အစားသည် ပုလဲကဲ့သဖွယ် ကြီးစဉ်ငယ်လိုက် အရွယ်အစားလေး

များမှာ သင့်တင့်သော အရွယ်အစား လေးများသာ ဖြစ်သင့်ပေသည်။ အဓိကအားဖြင့် ငယ်သွားမှ ကြီးသွားသို့ ပြောင်းလဲချိန်တွင် ဂရုမစိုက်ဘဲ ဖြစ်ကတတ်ဆန်းထားခဲ့ခြင်း၊ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်များကို မပြသခြင်း၊ သွားသန့်ရှင်းမှု ချို့တဲ့ခြင်းတို့ကြောင့် ဤကဲ့သို့ ပုံမကျပန်းမကျ ဖြစ်တတ်လေသည်။

ဤသို့သွားများ မညီညာခြင်းဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများမှာ သုံးမျိုးရှိလေသည်။ ယင်းတို့မှာ . . .

၁။ မေးရိုးဖွံ့ဖြိုးမှု ချို့ယွင်းခြင်း။
၂။ အာခေါင်ရိုးခုံးမှု လွန်ကဲခြင်း။
၃။ ငယ်သွားကျွတ်ချိန် နှောင့်နှေးခြင်း။

ကလေးအရွယ် မွေးစမှစပြီး မေးရိုးများ ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိရန်နှင့် သွားများ ကောင်းမွန်နေရန် ပြည့်ဝသော အဟာရများကို ကျွေးမွေးရပါမည်။ ထုံးဓာတ်ပါရှိသော အစားအစာများကိုလည်း ဂရုစိုက်၍ ကျွေးမွေးကြရမည်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ မေးရိုးဖွံ့ဖြိုးမှုမှန်ကန်ပြီး သွားပေါက်ခြင်းလည်း ညီညာနေမည်ဖြစ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ရှေ့အခန်းတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ငယ်သွား ကျွတ်ချိန် နှောင့်နှေးခြင်းကြောင့်လည်း သွားများမညီညာမှုကို ဖြစ်စေလေသည်။ ငယ်သွားများ ကျွတ်ချိန်တန်ပါလျက် ငယ်သွား မကျွတ်သောကြောင့် ကြီးသွားများမှာ ပေါက်စရာနေရာ မရှိဘဲဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကြီးသွားများသည် ပေါက်ချင်သည့် နေရာသို့ အစီစဉ်မကျ မညီညာကြဘဲ ပေါက်တတ်ကြသည်။ ကလေးအရွယ် ရင်သွေးငယ်များ၏ ငယ်သွားနှင့် ကြီးသွားလဲချိန် ရောက်တိုင်း လူကြီးများအနေနှင့် ဂရုပြုသင့်ပါသည်။

အတော်အတန် မညီညာသောသွားများမှာ မေးရိုးကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာချိန်ရောက်လျှင် ပြန်၍ကောင်းမွန် လာနိုင်သော်လည်း အလွန်အမင်းချို့ယွင်းနေပါက မလိုအပ်သောသွားများကို နှုတ်ခြင်း သွားညှိကရိယာ တပ်ဆင်ခြင်းတို့ဖြင့် ပြန်လည်ပြုပြင်နိုင်ပေသည်။

အချို့ကွမ်းစားသော သွားများမှာလည်း ပျက်စီးပြီးမည်မည်ဖြစ်တတ်သည်။ ဆေးတံသောက်သူများ၏ သွားများမှာလည်း ဆေးတံကို အမြဲလိုလို ကိုက်ထားသဖြင့် သွားများမည်ည်ာ ဖြစ်စေပါသည်။

သွားများလှုပ်နဲ့ခြင်း

(LOOSENING OF THE TEETH)

သွားများလှုပ်နဲ့ခြင်း အကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ စာရေးသူတို့ ယေဘုယျက အဖြစ်အပျက်ကလေးကို သတိရမိပေသည်။ ယေဘုယျက သွားများ ကျွတ်ချိန်နီးလျှင်လည်းကောင်း၊ ယေသွားများမှာ လှုပ်နဲ့လာလေသည်။ ထိုစဉ်ကယခုကဲ့သို့ တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်များနှင့် ပစ္စည်းကရိယာများ မရှိခဲ့ပေ။ ထို့ကြောင့် လှုပ်နဲ့နေသောသွားများကို နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ချိုးကြရသည်။ ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နှင့် ချိုးကြရာတွင် လှုပ်နဲ့နေသောသွားကို အပ်ချည်ကြိုးနှင့်ချိပြီး ဆတ်ကနဲကြိုးကိုဆွဲဆောင့်ရလေသည်။ ထိုအခါ သွားမှာလှုပ်နဲ့နေပြီး ကျွတ်လုကျွတ်ချင်ဖြစ်နေ၍ ကျိုး၍သွားပါသည်။

အချို့မှာ အပ်ချည်ကြိုးနှင့်ချည်ပြီး ကျန်ကြိုးတစ်စကို ဘီရိုတံခါးလက်ကိုင်ကွင်းတွင် ချည်ကာ တံခါးကိုလက်ဖြင့် ဆောင့်တွန်းရသည်။ **ဤနည်းများမှာ** မှားယွင်းသော နည်းများဖြစ်လေသည်။

သွားများလှုပ်နဲ့ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အဘယ်ကြောင့်လှုပ်နဲ့ရသည်ကို **အောက်ပါအတိုင်း** ခွဲခြားထားသည်။

က။ သွားကို မတော်တဆထိခိုက်မိခြင်း။

ခ။ သွားဖုံးရောဂါဖြစ်လာခြင်း။

ဂ။ **အသက်ကြီးလာခြင်း။**

ယေသွားများ မတော်တဆကျိုးသော် **အကြောင်းမဟုတ်ပေ။** ကြီးသွားများ မတော်တဆကျိုးသော် နောက်ထပ်အသစ် တစ်ဖန် ပြန်၍

မပေါက်လာနိုင်ချေ။ ထို့ကြောင့်လည်း **(Permanent teeth)**ဟု အဆိုပြုကြသည်။ ပါးစပ်တွင် အရေးပါအရာရောက်သော ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအတွက် အရေးပါအရာရောက်သော ကြီးသွားများ မတော်တဆကျိုးသော် ကြီးမားသော ဆုံးရှုံးမှုတစ်ရပ် ဖြစ်ပေသည်။ လက်ကျိုးခဲ့သော်၊ ခြေကျိုးခဲ့သော် ပြန်၍ဆက်နိုင်စရာ အကြောင်းရှိသည်။ သွားများ ထိမိခိုက်မိ၍ ကျိုးခဲ့သော် သဘာဝသွားတစ်ချောင်း နောက်ထပ်ထွက်လာဘို့ အကြောင်းမရှိချေ။

သွားဖုံးရောဂါကြောင့်လည်း သွားများလှုပ်နဲ့ လာနိုင်သည်။ ရှေ့အခန်းတွင် ဖော်ပြထားသော သွားဖုံးရောဂါအကြောင်း ရေးသားချက်၌ ပါရှိသည့်အတိုင်း သွားများကိုသန့်ရှင်းမှု မပြုလုပ်၍လည်းကောင်း၊ သန့်ရှင်းမှု ပြုလုပ်ပါသော်လည်း စံနစ်တကျသန့်ရှင်းမှု မပြုလုပ်တတ်၍လည်းကောင်း၊ သွားများတွင် ကျောက်တည်ခြင်းကို ဖြစ်စေပါသည်။ ယင်းကျောက်တည်ခြင်းကြောင့် သွားဖုံးများ ယောင်လာပြီးနောက် သွားခြေများတွင် သွားဖုံးများမကပ်နိုင်ဘဲ ကွာခြားလာပါသည်။ ထိုမှတဆက်တည်းပင် သွားဖုံးရောဂါများ၊ ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်လာကာ သွားဖုံးများ ပျက်စီးကြလေသည်။

သွားဖုံးများ ပျက်ဆီးခြင်းကြောင့် သွားများလည်း ချို့ယွင်းလာကာ လှုပ်နဲ့လာပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျောက်တည်ခြင်း ဘာကြောင့်ဖြစ်လာရသည်၊ ကျောက်တည်ခြင်းမရှိရန် သွား၏သန့်ရှင်းမှုကို မည်သို့ ပြုလုပ်သင့်သည် ကြိုတင်ကာကွယ်သင့်သည် စသည်တို့ကို လေ့လာသင့်၏။ သို့မှသာ သွားဖုံးရောဂါနှင့် သွားများလှုပ်နဲ့ခြင်းတို့ အန္တရာယ်မှ လွတ်ကင်းသက်သာရာ ရပေမည်။

အသက်ကြီးလာသောအခါ အထွေထွေကျန်းမာရေး ချို့တဲ့လာခြင်း၊ ကောင်းမွန်သော အဟာရများကို စံနစ်တကျမမှီဝဲခြင်း သွား၏သန့်ရှင်းမှုကို မပြုလုပ်ခြင်း၊ ပြုလုပ်ပါသော်လည်း စံနစ်မကျခြင်း၊

သွားဆရာဝန်များကို မှန်မှန်မပြသခြင်းတို့ကြောင့် အသက်ကြီးသူများမှာ သွားများအချိန်စောစွာ လှုပ်နဲ့တတ်ပါသည်။

အထူးသဖြင့်တရုတ်လူမျိုးများမှာ အစားအစာစားသည့်အခါတွင် အလွန်အမင်းပူသော အစာများကိုစားသောကြောင့် သွားဖုံးများလောင်ကျွမ်းကာ အချိန်စော၍ သွားများလှုပ်နဲ့ခြင်း သွားများ မကျိုးသင့်ဘဲ ကျိုးရခြင်းများ ဖြစ်ကြရသည်။ အစားအသောက် ပူပူကိုစားခြင်းသည် အထွေထွေကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်ပါသော်လည်း အလွန်အမင်းပူသော အစာများကိုကား မစားသုံးသင့်ပါချေ။

သွားကိုက်ခြင်း
(TOOTH ACHE)

သွားရောဂါများထဲတွင် ဤရောဂါမှာ အခဲရအခက်ဆုံး ရောဂါပင်ဖြစ်သည်။ သွားကိုက်ခြင်းသည် သွားရောဂါအတော်များများ၏ လက္ခဏာတစ်ရပ်ပင်ဖြစ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ သွားနှင့်ဆက်စပ်နေသော အခြားအစိတ်အပိုင်းများမှ ဖြစ်ပွားသောရောဂါများနှင့် ဒွန်တွဲ၍ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

သွားကိုက်လျှင် ပေါ့ပေါ့ဆဆသဘောဖြင့် ဆေးမြီးတိုလေးများနှင့် လက်တည့်စမ်းကြသူများ ရှိတတ်ကြသည်။ အချို့ဆိုလျှင် သွားကိုက်သည့် သွား၏အပေါက်ထဲသို့ Asprin ဆေးပြားကို ဖဲ့ပြီးထည့်ထားတတ်ကြသည်။ ၎င်းဆေးပြားက သွားဖုံးကိုလောင်သွားပြီး သွားဖုံးရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းမှာ အလွန်မှားသော အမှားကြီးဖြစ်၍ မပြုလုပ်သင့်ပေ။

အချို့မှာလည်း လမ်းဘေးရှိ လူလိမ်လူညာ မျက်လှည့်ဆရာများ၏ သွားကိုက်ပျောက်ဆေး အတုအယောင်တို့၏ လက်ချက်ဖြင့် မသက်သာသည့်ပြင် ပို၍ရောဂါဆိုးခြင်း၊ အခြားရောဂါများ ပို၍ဖြစ်ပွားလာခြင်း စသည်များကို တွေ့ရှိရပါသည်။

သွားကိုက်ခြင်းသည် အဖြစ်များသော ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဖြစ်လာလျှင်လည်း ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောထားတတ်ကြပြီး တတ်ကျွမ်းသော သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်များကိုပြသရန် အသိတရားနည်းပါးကြသည်။ ယင်းအသိတရားရရှိရန် သက်ဆိုင်ရာ သွားဘက်ဆိုင်ရာဆေးတက္ကသိုလ်နှင့် ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဆရာများက ပညာပေးလျက်ရှိသည်။ ကျန်းမာရေးပညာပေးဌာနမှလည်း ဆင့်ပွားကျောင်းကျန်းမာရေးပညာ သင်တန်းမှတစ်ဆင့် သွားဘက်ဆိုင်ရာရောဂါများနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး စသည်တို့ကို ပညာပေး ပို့ချလျက်ရှိသည်။ ဤမျှနှင့် မလုံလောက်သေးပါ။ လူတိုင်း သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပညာ အခြေခံများကို သိနားလည်ပြီး ကိုယ်တိုင် လိုက်နာကျင့်သုံးရေး မိမိတို့၏ သားသမီးများကို လက်တွေ့လိုက်နာ နားလည်စေရန် ကိုယ်ထိလက်ရောက် ညွှန်ပြရေးတို့မှာ လူတိုင်းတွင် တာဝန်ရှိလေသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးသို့ အစာဝင်ရာလမ်းတွင် တံခါးပေါက်ကြီးအဖြစ် ပါးစပ်၏ကျန်းမာရေး သွားများ၏ ရောဂါကင်းရှင်းရေးတို့သည် အရေးကြီးကြောင်း သိနားလည်မှသာ သွားကိုက်ခြင်းစသော ရောဂါမျိုးစုံမှ ကင်းရှင်းမည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် သွားကိုက်ခြင်း ဖြစ်လာပါက ဖြစ်သလိုဆေးမီးတိုများနှင့် မပြုလုပ်သင့်ကြောင်းနှင့် ထိရောက်စွာ ကုသရေးတို့ကို ပြုလုပ်ကြရပါမည်။

သွားကိုက်ခြင်း၏အကြောင်းရင်း

သွားကိုက်သည်ဆိုရာ၌ အတော်အတန် နာကျင်ကိုက်ခြင်းနှင့် တဖြည်းဖြည်း မခံရပ်နိုင်လောက်အောင် ပြင်းထန်စွာ ကိုက်ခဲခြင်းအထိ အခြေအနေအမျိုးမျိုး ရှိလေသည်။ များသောအားဖြင့် သွားကိုက်လိုက်သက်သာလိုက်နှင့် အလှည့်စဉ် မှန်မှန် ဖြစ်ပေါ်နေတတ်ပါသည်။

သွားကိုက်ရခြင်း အကြောင်းမှာ များသောအားဖြင့် သွားပိုးစားခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။ အထူးသဖြင့် သွားပိုးစားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော လိုဏ်ခေါင်း(အပေါက်)မှာ အကြောစုအမွှာသားနှင့် နီးလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အကြောစုခေါ်အမွှာသား ပေါက်သွားလျှင်လည်းကောင်း၊ သွားကိုက်လေသည်။ (သွားပိုးစားခြင်း ရောဂါအကြောင်းနှင့် ပူးတွဲလေ့လာပါ။)

အသေးစိတ် တင်ပြပါဦးမည်။ သွားတစ်ချောင်း၏ ကြွေသားကို အစားကြွင်းအစားကျန်နှင့် ပိုးမွှားများ၏ပေါင်းစပ်မှုကြောင့် အက်စစ်ဓာတ် ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။ ၎င်းအက်စစ်ဓာတ်သည် သွား၏ အမာဆုံးအလွှာဖြစ်သော ကြွေသားကို ဖျက်ဆီးပစ်ပါသည်။ ကြွေသားလွှာ ပျက်စီး၍ အပေါက်ငယ်လေး ဖြစ်လာရာ ယင်းအပေါက်ထဲသို့ အစားကြွင်း အစားကျန်များ၊ ပိုးမွှားများ ဝင်ရောက်လာလေသည်။ ဤသို့ဝင်ရောက်လာသဖြင့် အက်စစ်ဓာတ် ပိုမိုဖြစ်ပွားလာပြီး ပိုးမွှားလည်း ခိုအောင်းဝင်ရောက်ရာ နေရာဖြစ်လာပြန်သည်။

ဤနေရာတွင် ရှင်းလင်းရန် အကြောင်းအရာ တစ်ခုရှိနေပေသည်။ လူအများထင်မှတ်နေသည်မှာ သွားပိုးစားခြင်း သွားကိုက်ခြင်းမှာ ပိုးမွှားများက သွားများကို စားသွားခြင်းကြောင့် သွားများပဲ့ခြင်း အပေါက်ဖြစ်ခြင်း ဖြစ်ရသည်ဟု ယူဆနေကြသည်။ ယင်းထင်မြင် ယူဆချက်မှာ မှားယွင်း နေပေသည်။

အမှန်စင်စစ် ပိုးမွှားများသည် သွားများကို အပေါက်ဖြစ်အောင် မစားနိုင်ကြချေ။ အထူးသဖြင့် သွားတစ်ချောင်းလုံးတွင် အမာဆုံးအလွှာဖြစ်သော ကြွေသားလွှာ(Enamel)ကို စားရန် လုံးဝမတတ်စွမ်းနိုင်ကြပေ။ အစာဟောင်းများနှင့် ပိုးမွှားများ ထုတ်လွှတ်လိုက်သော အက်စစ်ဓာတ်ကသာ သွားများကို ဖျက်ဆီးနိုင်ရန် စွမ်းဆောင်လေသည်။

ကြွေသားလွှာတွင် အပေါက်ဖြစ်၍ ပျက်စီးပြီးနောက် ပိုးမွှားများနှင့် အက်စစ်ဓာတ်များသည် ဆင်စွယ်နှစ်ကို ဖောက်ပြီးလျှင် အသားနု

ခေါ် အမွှာသားဆီသို့ ရောက်လာသည်။ အသားနုခေါ် အမွှာသား (Pulp)မှာ သွေးကြောများ၊ အာရုံကြောများ၊ အသားနုတို့ တည်ရှိကြရာ ယင်းပိုးမွှားများ၏ ဖျက်ဆီးမှုဒဏ်ကို ခံကြရပြန်သည်။ ထို့ထက် ပို၍ဆိုးလာသောအခါ အသားနုခေါ် အမွှာသားမှတစ်ဆင့် အမြစ်ထိပ်ဖွင့် ပြည်တည်နာ ပေါက်လာသည်။

သွားကိုက်ရောဂါ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာပုံနှင့် ခံစားရမှု အသီးသီးကို ဆက်လက်ဖော်ပြရသော် ကြွေသားလွှာကို အက်စစ်ဓာတ်များ ဖျက်ဆီးခြင်္ကန်ဝယ် နာကျင်မှုအဖြစ် အနည်းငယ် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သို့သော် မသိသာသေးပေ။ ဆင်စွယ်နှစ်သို့ ပိုးများရောက်လာပြီး ဆင်စွယ်နှစ်ကို ဖျက်ဆီးသောအခါ ယခင်ကထက် နာကျင်လာပါသည်။

အသားနုခေါ် အမွှာသားနေရာသို့ ပိုးမွှားများရောက်လျှင် အလွန်အမင်း ပြင်းထန်စွာ ခံစားရသည်။ ပိုဆိုးသည်မှာ အသားနုခေါ် အမွှာသားတွင် အာရုံကြော၊ သွေးကြော၊ အသားနုစသည်တို့ အလွန်နူးညံ့သော အစိတ်အပိုင်းများ ပေါင်းစပ်တည်ရှိသည့်အတွက် သွားကိုက်ခြင်း ခံစားရမှုမှာ ပြင်းထန်လှပေသည်။

အမွှာသားတွင် ခံစားရသော ခံစားမှုထက် ပို၍ဆိုးသည်မှာ သွား၏အမြစ်ထိပ်တွင် ပြည်တည်နာ ဖြစ်လာသောအခါ အပြင်းထန်ဆုံး ခံစားကြရပါသည်။

သွားကိုက်ရခြင်း အကြောင်းရင်းများအနက် အခြားသော အကြောင်းရင်းများ ရှိပေသေးသည်။ ယင်းအကြောင်းရင်းများမှာ အစာကြေချက်သည့် အဖွဲ့အစည်းချို့ယွင်းမှု (Digestive Disturbance)ကြောင့် လည်းကောင်း၊ အာဟာရချို့တဲ့၍ ခွန်အားဆုတ်ယုတ်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဖြစ်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဤအခြေအနေ အချိန်အခါမျိုးသည် သာမန်ကျန်းမာနေသောအချိန်မျိုးထက် သွားကိုက်ဝေဒနာ ခံစားနိုင်ရန် ပို၍အားသာရောက်လျက် ရှိပေသည်။

အစာကြေချက်ခြင်းအခန်းတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း အစာကြေချက်ခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများချို့ယွင်းမှုကြောင့် အစာမကြေဖြစ်ကြရပါသည်။ အစာမကြေဖြစ်သော် အစာမစားနိုင်ချေ။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် နေ့စဉ်လိုအပ်နေသော အင်အားရရှိရန် ခက်ခဲလာတော့သည်။ အာဟာရကောင်းစွာ မရရှိချိန်ဝယ် ခွန်အားဆုတ်ယုတ်ကာ သွားကိုက်ရောဂါဖြစ်စေရန် အားပေးရာ ရောက်ပေသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများမှာ နေ့စဉ်စားသုံးသော ခွန်အားဖြစ်စေမည့် အာဟာရဓာတ်များကို ကလေးအတွက် ခွဲဝေပေးရသဖြင့် မိခင်၏ခန္ဓာကိုယ် အင်အားပြည့်စေရန်မှာ လျော့နည်းလာလေသည်။ ဤအချိန်အခါမျိုးတွင် သွားများကို သန်မာကျန်းမာစေသည့် ထုံးဓာတ်၊ ဗီတာမင်စီဓာတ် စသဖြင့် ချို့ယွင်းမှုဖြစ်သောကြောင့် သွားကိုက်ရောဂါ အစပျိုးနေသူများမှာ ယင်းရောဂါဖြစ်စေရန် အားပေးအားမြှောက်ပြုလုပ်ရာ ရောက်နေပေသည်။

သွားကိုက်ဝေဒနာဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများကို အတိုချုပ်အားဖြင့် ဖော်ပြရသော် –

၁။ သွားကိုက်ရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ သွားပိုးစားခြင်းမှ စ,တင်ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

၂။ သွားပိုးစားခြင်း ရောဂါမဖြစ်စေရန် သွားနှင့်ပါးစပ် သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုပြုရမည်ဖြစ်ရာ သန့်ရှင်းမှုကို မပြုလုပ် မလိုက်နာခြင်း၊ ပြုလုပ်လိုက်နာပါသော်လည်း နည်းစံနစ် မမှန်ကန်ခြင်းတို့ကြောင့် သွားကိုက်ရောဂါအဖြစ် ခံစားကြရခြင်းဖြစ်သည်။

၃။ သွားကိုက်ရောဂါ စတင်ဖြစ်ပွားချိန်ဝယ် အောက်ဖော်ပြပါအခြား အကြောင်းရင်းများကြောင့်လည်း သွားကိုက်ရောဂါအဖြစ် ဆိုးဝါးစွာခံစားစေရန် အားပေးရာ ရောက်ပါသည်။ ယင်းအကြောင်းရင်းများမှာ –

(က) အစာကြေချက်ခြင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းမှု။

(ခ) အာဟာရ ကောင်းစွာမစားသဖြင့် ခွန်အားဆုတ်ယုတ်မှု။

(ဂ) ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ဖြစ်ချိန်တွင် သင့်တော်လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များ ပြည့်စုံစွာ မရရှိမှုစသည်တို့ ဖြစ်သည်။

၄။ အပူအအေးလွန်ကဲသော အစားအစာများကို အချိုဓာတ်၊ အချဉ်ဓာတ်၊ လွန်ကဲသောအစာများကို စားသုံးလျှင် သွားကိုက်ခြင်းကို ဖြစ်စေရန် အများဆုံး ပြုမူတတ်ပါသည်။

သွားကိုက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ စာရေးသူတို့ ငယ်စဉ်က သိမှတ်ဘူးခဲ့သော ဆေးနည်းတိုလေးကို အလျဉ်းသင့်၍ ဖော်ပြပါမည်။ ၎င်းဆေးနည်းတိုလေးမှာ " ငပိလက်လေးသစ် " ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။

ငပိ	မှာ	ငြုတ်ကောင်း။
လက်	မှာ	လက်ချား။
လေး	မှာ	လေးညှင်း။
သစ်	မှာ	သစ်ကြမ်းပိုး။

ယင်းဆေးစုငါးမျိုးကို ဆ,တူအမျှကြိတ်၍ သွားနာတွင် သိပ်ဟုဆိုလိုပေသည်။ ဆား၊ နနွင်းနှင့် သိပ်ခြင်း၊ ဒါနသုခရွက်ကို ကျိ၍ ငုံခြင်း၊ စသည်တို့သည် ခေတ္တခဏမျှသာ သက်သာစေလေသည်။ နောက်တဖန် မကိုက်စေရန် အမြစ်ဖြတ်ဆေးမျိုး သို့မဟုတ် လုံးဝပျောက်ကင်းစေသော ဆေးမျိုးကား မဟုတ်ချေ။

ထို့ကြောင့် မကြာခဏ ရောဂါဝေဒနာ ခံစားရခြင်းကို မဖြစ်စေရန် တစ်ခါကုလျှင် နောက်ထပ်၍ ရောဂါမဖြစ်စေသောနည်းများဖြင့် ကုသသင့်သည်။

သွားကိုက်ရောဂါဖြစ်နေလျှင် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ စတင်ဖြစ်ပွားလျှင် ဖြစ်ပွားခြင်း သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်နှင့် သွားဘက်ဆိုင်ရာဆေးတက္ကသိုလ်တို့တွင် အမြန်ဆုံးပြသပြီး ကုသသင့်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

အခန်း (၅)
သွားရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်နည်း
(ကလေးများအတွက်)

မိဘ၏ ပေါ့ဆမှုကြောင့် ကလေးအရွယ် ရင်သွေးငယ်များ၏ ငယ်သွားများ ချို့ယွင်းရသည်ကို အများဆုံးတွေ့ရပါသည်။ ငယ်သွားများ မကောင်းမွန်ပါလျှင် ကြီးသွားလည်း ကောင်းမွန်လာမည် မဟုတ်ပေ။ ငယ်သွားကို ပြုပြင်မှု ကြိုတင်ကာကွယ်မှု မရှိ၍ ငယ်သွားများပျက်စီးခဲ့သော် အရေးကြီးသလို ကြီးသွားများ ပေါက်ချိန်တွင် ဂရုမစိုက်ဘဲ ပစ်ထားပါက ကလေး၏ တစ်သက်တာလုံး သွားများခိုင်ခန့်မှု၊ လှပမှု မရှိနိုင်ချေ။ သို့ရာတွင် ကလေးငယ်တို့၏ ငယ်သွားများ သွားရောဂါ ကင်းရှင်းမှသာ ကြီးသွားလဲချိန်တွင်လည်း သွားရောဂါ ကင်းရှင်းနိုင်ပြီး ပျော်ဖွယ် မျက်နှာလေးဖြင့် ကြီးပြင်းလာနိုင်ပါသည်။

ချစ်စဖွယ်ကလေးများ၏ မျက်နှာကလေးများ လှသလောက် ကလေး၏သွားများလည်း လှပ၍ ရောဂါကင်းရှင်းရန် အရေးကြီးပေသည်။ အချို့ကလေးများ၏ မျက်နှာလေးလှပ၍ ချစ်စရာကောင်းသော်လည်း မိဘများ၏ ချို့ယွင်းမှုကြောင့် ကလေး၏သွားများမှာ ပိုးစားခြင်း၊ သွားများ မညီမညာ ပေါက်ခြင်းတို့ကြောင့် အကြည့်တန်သွားရသည်ကို တွေ့ဘူးကြပါမည်။ အမှန်စင်စစ် ယင်းကလေးများမှာ သနားစရာ ကောင်းလှပေသည်။

မိဘများအနေနှင့် ကလေးများကို ချစ်လွန်းလှ၍ သွားရည်စာ မျိုးစုံ၊ အချိုဓာတ်များသော အစားအစာများကို စည်းကမ်းမရှိကျွေးခြင်း၊ သွားများ သန့်ရှင်းရေးအတွက် ကလေးကို ပညာမပေးခြင်း၊ သွားတိုက်ရန်၊ ပလုတ်ကျင်းရန်၊ အလေ့အကျင့် မပြုလုပ်ပေးခြင်း တို့ကြောင့် ကလေးများ၏ သွားများမှာ ပိုးစားခြင်း၊ သွားဖုံးရောင်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ သွားများမညီညာခြင်း စသည့်ရောဂါများ ခံစားကြရသည်။

အခြေခံအားဖြင့် ကလေးငယ်ကို မမွေးမီ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကတည်းက အရိုးနှင့်သွားများအပါအဝင် ဖွံ့ဖြိုးမှုအားကောင်းစေရန် မိခင်များအနေနှင့် လုံလောက်ကောင်းမွန်သော အဟာရများ စားသုံးမှသာ ကလေးငယ်အား မွေးဖွားပြီးနောက် အခြေခံကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ပေလိမ့်မည်။

သို့မှသာ မေးရိုးနှင့်သွားဖုံးရိုးတို့ ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ တည်ရှိနိုင်ပြီး သွားများလည်း အစီအစဉ်ကျနစွာ ပေါက်ရောက်နိုင်ပါမည်။ ကလေးငယ်အား မွေးဖွားပြီးနောက် သွားအတွက် လိုအပ်သော အားဆေးများ ဗီတာမင်အနှင့် ထုံဓာတ်များပါဝင်သော အစာအဟာရများကို ကျွေးမွေးကြရမည်။

အဓိကအားဖြင့် ကလေးအရွယ်၊ ရင်သွေးငယ်များကို အချို့ကြိုက်သွားနိုင်မည့် အစားအစာမကျွေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိဘအနေနှင့် အဟာရပြည့်ဝမည့် အစားအစာများကို မကျွေးဘဲအချို့

များများပါသော အစားအစာများကို ကျွေးလေ့ရှိရာ ကလေးငယ်မှာ အချိုဓာတ်ကြိုက်သွားစေရန် အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ပေးသလို ဖြစ်သွားနိုင်သည်။

ရင်သွေးငယ်၏ သွားပေါက်ခြင်းနှင့်ရောဂါများ

ကလေးငယ်များ၏ သွားများစတင်ပေါက်သည့် အချိန်ဝယ် သွားပေါက်ခြင်းနှင့် ဒွန်တွဲလျှက် ရောဂါအချို့လည်း ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပေသည်။ သွားပေါက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ လက္ခဏာရပ်များအနေနှင့် ဤရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်တတ်ခြင်းမှာ သွားများသည် သွားဖုံးကိုထိုးစွ၍ (Irritate)ဖေါက်ထွက် လာရသည်။ ကလေးငယ်များ သွားစတင်ပေါက်သောအချိန်၌ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော လက္ခဏာများမှာ -

၁။ မအီမသာဖြစ်ခြင်း။

၂။ အိပ်ပျက်ခြင်း။

၃။ အစာစားခြင်း နည်းပါးလာ၍ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း။

၄။ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း။

၅။ ချောင်းဆိုးခြင်း။

ဤရောဂါလက္ခဏာများသည် သွားပေါက်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်သည်ကို သိရန်မှာ ကလေးငယ်သည် အပေါ်သဖုံးနှင့် အောက်သဖုံးများကို ကြိတ်ခြင်းဖြင့် သိနိုင်လေသည်။ မိဘများအနေနှင့် အခြားသော ကာကွယ်ဆေးများကို ကလေးအား ထိုးမပေးခဲ့လျှင် သွားပေါက်ချိန်တွင် အခြားသော ကာကွယ်ဆေးများကို ကလေးအားထိုးမပေးခဲ့လျှင် သွားပေါက်ချိန်တွင် အခြားသောရောဂါများ ဝင်ရောက်လာခြင်းဖြင့် ကလေးမှာ ပိုမိုပြင်းထန်သည့် ဝေဒနာကို ခံစားရပေမည်။

လူကြီးများပင် အောက်မေးရိုး သေးငယ်နေပါက နောက်ဆုံးအံ(အံဆုံး)ပေါက်သည့်အချိန်တွင် ပြင်းထန်စွာနာကျင်မှုကို ခံစားရတတ်လေသည်။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ အံဆုံးသည် နောက်ဆုံးမှ ပေါက်သောသွား

ဖြစ်၍ ယင်းပေါက်လာရန်အတွက် နေရာမှာ ကျဉ်းနေတတ်လေသည်။ ဤသို့ နေရာကျဉ်းနေသည့်အပြင် တစ်ခါတစ်ရံ သွားဖုံးတို့ကို ထိုးဖေါက်၍ ထွက်ရာတွင် သွားဖုံးမှာ လွယ်လင့်တကူ ကွဲမထွက်ဘဲ တင်းခံနေတတ်သောကြောင့် လူကြီးများပင်လျှင် သွားပေါက်ခြင်း ဝေဒနာကို များစွာခံစားကြရပေသည်။

သဘာဝအလျောက် သွားပေါက်ရာတွင် ဤမျှ နာကျင်မှု ဝေဒနာခံစားမှုရှိခဲ့လျှင် သဘာဝကြောင့်မဟုတ်ဘဲ သွားရောဂါ ဖြစ်လာခဲ့လျှင် ကလေးများအဖို့ ပို၍ အခံရခက်ပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် သွားရောဂါ ကင်းရှင်းသော ကလေးငယ်များအဖြစ် ရှိစေရန် သွားရောဂါကြိုတင် ကာကွယ်နည်းများကို မိဘတိုင်း သိထားရမည် ဖြစ်သည်။

ကလေးများတွင် ဖြစ်တတ်သော သွားရောဂါများမှာ —

၁။ သွားပေါက်ရာတွင် ရောဂါလက္ခဏာအမျိုးမျိုး ခံစားရခြင်း။

၂။ သွားပိုးစားခြင်း။

၃။ သွားဖုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း။

၄။ သွားများ မညီမညာပေါက်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။

အကြောင်းရင်း

ကလေးများတွင် ဤရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများ ရှိပေသည်။

က။ အဟာရဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်း။

ခ။ ပါးစပ်သန့်ရှင်းမှုမပြုလုပ်ခြင်း။

ဂ။ မှားယွင်းသော အလေ့အကျင့်များကို ပြုလုပ်ခြင်း။

ဃ။ မိဘများ၏ ပညာပေးလေ့ကျင့်ခိုင်းမှု မရှိခြင်း။

အဟာရဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်း

စောစောက တင်ပြခဲ့သည့်တိုင်း မိခင်များအနေနှင့် ကလေးငယ်အား ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် အဟာရဓာတ် ပြည့်ဝသော အစား

အစာများ မစားခဲ့၍ ကလေး၏အခြေခံကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းလာပါသည်။ ထို့ကြောင့် မွေးဖွားလာပြီးနောက်ဝယ် ကလေး၏ ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှုမှာ နှောင့်နှေး၍ သွားများ ခိုင်မာတောင့်တင်းရေးလည်း ချို့ယွင်းလာစေပါသည်။

ဤအချိန်ဝယ် ကလေးအား အဟာရဓာတ် ပြည့်ဝသော အစားအစာများကို ဆက်လက်ကျွေးရမည် ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ ကလေး၏ သွားများ ခိုင်မာတောင့်တင်းပြီး အစားအစာများကို ကောင်းစွာ ဝါးစားနိုင်ပေမည်။ အစာကိုကောင်းစွာ ကြေကြေညက်ညက် ဝါးစားနိုင်မှသာလျှင် အဟာရဓာတ်များ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအတွက် ရရှိနိုင်သည်။ အဟာရဓာတ် ပြည့်ဝစွာရမှသာ ကိုယ်ခန္ဓာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပေမည်။

ပါးစပ်သန့်ရှင်းမှုမပြုလုပ်ခြင်း

မွေးစကလေးအရွယ်မှအစ ကလေးတိုင်း ပါးစပ်သန့်ရှင်းမှုကို ပြုလုပ် ပေးရပါမည်။ မွေးစကလေးများပင်လျှင် နို့စို့ပြီးတိုင်း ပါးစပ်ကို မိဘဖြစ်သူက သန့်ရှင်းမှု ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ ဤသို့ မပြုလုပ်ပါက ကလေး၏သွားများ မပေါက်သေးသော်လည်း သွားဖုံးရောဂါများ ဖြစ်ခြင်း၊ သွားပေါက်လာသည့်အခါ ညီညာမှန်ကန်မှုမရှိခြင်း၊ သွားရောဂါဖြစ်လာ၍ အုံစာကြေချက်ခြင်း မပြုနိုင်ခြင်း၊ အစာကြေချက်ခြင်း မကောင်း၍ အဟာရပြည့်ဝသော အစာများ မစားနိုင်ခြင်းစသည့် အန္တရာယ်များနှင့် တွေ့ကြုံကြပေမည်။

သွားတိုက်နိုင်သည့် အရွယ်ကလေးများကို သွားတိုက်နည်း မှန်ကန်မှု အစာစားပြီးတိုင်း ပါးစပ်ကို ပလုပ်ကျင်းခြင်း စသည့်သွားသန့်ရှင်းမှုများ ပြုလုပ်သည့် အလေ့အကျင့်များ ပြုစေရပါမည်။

မှားယွင်းသောအလေ့အကျင့်များပြုလုပ်ခြင်း

အချို့မိဘများသည် မိမိတို့၏ရင်သွေးငယ်များကို မှားယွင်းသောအလေ့အကျင့်များ ပြုလုပ်စေရန် နည်းလမ်းပြပေးခြင်း၊ ဤသို့ မှားယွင်းသော အလေ့အကျင့်များကိုပင် ချစ်စရာအသွင်အပြင် အဖြစ် မှားယွင်းစွာ မြင်တတ်ခြင်းများ ရှိပါသည်။ ဤသို့မှားယွင်းသော အလေ့အကျင့်များက ကလေးငယ်၏ သွားများတွင် သွားရောဂါမျိုးစုံဖြစ်ပေါ်စေနှင့် သွားလှပမှု ကင်းမဲ့စေတို့ကို ဖြစ်စေပါသည်။ ၎င်းမှားယွင်းသော အလေ့အကျင့်များမှာ –

၁။ ချိုလိမ်စို့ခြင်း။
၂။ လက်မစုပ်ခြင်း။
၃။ လျှာဝါးခြင်း။
၄။ နှုတ်ခမ်းကိုက်ခြင်း။
၅။ လက်သည်းကိုက်ခြင်း၊ စသည်တို့ဖြစ်သည်။

ဖော်ပြပါမှားယွင်းသော အလေ့အကျင့်များ ဥပမာ- လက်မ စုတ်သူများ၊ လျှာဝါးသူများ၊ နှုတ်ခမ်းကိုက်သူများမှာ ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း အသက်ကြီးလာသောအခါ သွားများချိုင့်၍ မညီညာခြင်း၊ သွား၏ လှပမှုမရှိခြင်းကို ဖြစ်စေပါသည်။

အချို့ကလေးများမှာ အသက်အရွယ်(၁၀)နှစ်ကျော်ထိ ချိုလိမ်စို့ခြင်း အကျင့်မှာ ဖျောက်ဖျက်၍ မရသည်ကို အံ့သြလောက်အောင်တွေ့ရှိရသည်။ အချို့ဆိုလျှင် လူပျိုကြီးဖါးဖါး ဖြစ်လာသည်အထိ လျှာဝါးသော အကျင့် မပျောက်ပေ။ တတ္တသိုလ်ကျောင်းသူကြီး ဘဝရောက် သည်အထိ ညည်အိပ်သည့်အခါ အိပ်ယာပေါ်တွင် လက်မခိုးစုတ်သူများလည်း ရှိတတ်ပါသည်။ လက်သည်းကိုက်သူများမှာ အားအားရှိလျှင် ၎င်း၏ အကျင့်ဆိုးအရ လက်သည်းများကို ကိုက်နေတတ်ရာ လက်သည်းများ ပုံမကျပန်းမကျဖြစ်ခြင်း၊ လက်သည်းထဲမှ ရောဂါပိုးမျိုးစုံကို ပါးစပ်မှ

တစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ပြန်နှံ့သွားအောင် ပြုလုပ်သကဲ့သို့ ရှိလေသည်။

ထို့ကြောင့် သွား၏လှုပမှုကို ဖျက်ဆီးခြင်း၊ သွားရောဂါမျိုးစုံ ရရှိအောင် ပြုလုပ်ခြင်းစသော မလိုလားအပ်သည့် အန္တရာယ်နှင့် ရင်ဆိုင်ရမည့် မှားယွင်းသော အလေ့အကျင့်များကို မပြုလုပ်မိရန် သက်ဆိုင်ရာ မိဘများအနေနှင့် ဂရုစိုက်၍ ပြုပြင်ပေးကြရမည်။

ပညာပေးလေ့ကျင့်မှုမရှိခြင်း

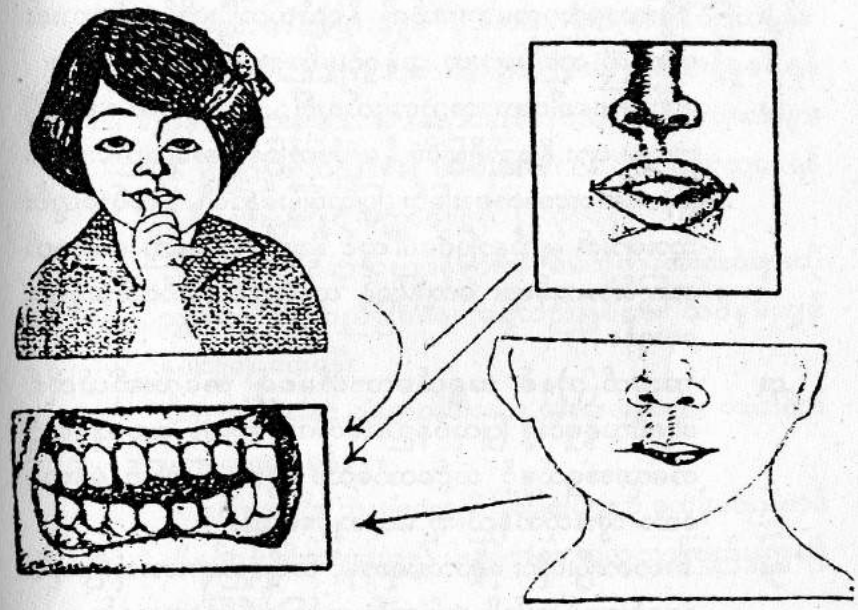
မိဘများအနေဖြင့် သွားများနှင့် ပါးစပ်သန့်ရှင်းမှုအတွက် ကလေးများကို ပညာပေးလေ့ကျင့်မှုပေးရန် နားမလည်သူများရှိ၍ ကလေးများ၏ သွားများပျက်စီးချို့ယွင်း နိုင်ပါသည်။

ပညာပေး လေ့ကျင့်မှုပေးရန် သိနားလည်သော မိဘများအနေဖြင့် အရေးမကြီးဟု သဘောထား၍ ပေါ့ဆစွာ လစ်လျူရှုထားတတ်ခြင်းကြောင့် ကလေးများ၏သွားများ ရောဂါရခြင်းလည်း ရှိပေသည်။

မိမိတို့၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာကိစ္စရပ်များ၊ များပြားသောကြောင့် အချိန်မရသဖြင့် ကလေးများကို လေ့ကျင့်ပညာပေးရန် အခွင့်မသာသော မိဘများလည်း ရှိချေသည်။

ဤနည်းဖြင့် ကလေးများ၏ သွားနှင့်ပါးစပ် သန့်ရှင်းရေးအတွက် လေ့ကျင့်ပညာပေးမှု နည်းပါးလာရာ ယခုအခါ ကလေးတိုင်းလိုလို သွားပိုးစားရောဂါ သွားများမညီညာသော အခြေအနေများ တိုးပွားလျက် ရှိပေသည်။

မိဘများအနေနှင့် မိမိတို့၏သားသမီးများ တစ်သက်တာလုံး အသုံးပြုရမည့်သွားများ ခိုင်မာတောင့်တင်းရေးမှအစ ကိုယ်ခန္ဓာ တစ်ခုလုံး ကျန်းမာရေးအထိ ပြည့်ဝစေရန် ရည်ရွယ်ပြီး ရင်သွေးများအား ပါးစပ်သန့်ရှင်းရေး သွားရောဂါ ကင်းစင်ရေးတို့ကို ပညာပေးလေ့ကျင့်မှုဖြင့် ကိုယ်ထိလက်ရောက် မပျက်မကွက် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြရန် လိုအပ်လှပါသည်။



ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်နှင့် လိုက်နာရန်အချက်အလက်များ

(အတိုချုပ်)

၁။ မိခင်ဖြစ်သူသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလအချိန်ကတည်းက ဖွံ့ဖြိုး၍ အရိုးများ ကောင်းမွန်စေမည့် အစာအဟာရများ စားသုံးရန်။

၂။ မွေးလာသောကလေးငယ်ကို နို့ရည်တိုက်ပြီးတိုင်း ကလေး၏ ပါးစပ်ကို လူကြီးများက သန့်ရှင်းမှုရှိအောင် ပြုလုပ်ပေးရန်။

၃။ သွားများ ပေါက်လာသည့်အရွယ်တွင်(ဥပမာ အသက် ၁နှစ်ခန့်) ကလေးများ နို့ရည်စို့ခြင်း၊ နို့သောက်ခြင်း၊ အချိုရည်သောက်ခြင်း၊ အစားအစာစားခြင်း ပြုလုပ်ပြီးနောက် ပါးစပ်အတွင်း သွားများ၏ မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် နို့ရည်၊ အချိုရည် အစာဖတ် အကြွင်းအကျန်များ မကျန်ရှိရန် လူကြီးများ ကိုယ်တိုင်သန့်ရှင်း ပေးရန်။

၄။ အသက်(၃)နှစ် အရွယ်လောက်မှစ၍ ကလေးကိုယ်တိုင် ပါးစပ်သန့်ရှင်းမှု ပြုလုပ်နည်း လေ့ကျင့်ပေးရန် လေ့ကျင့်ရာ၌ ကလေးအရွယ်နှင့် သင့်တော်သော သွားပွတ်တံဖြင့် မှန်ကန်သော သွားတိုက်နည်းကို လေ့ကျင့်ပေးရန်။

၅။ အစာစားပြီးတိုင်း မုန့်ပဲသရေစာနှင့် အချိုရည်များစားသုံးပြီးတိုင်း ရေနှင့်ပလုပ်ကျင်းဖို့ အမြဲတမ်း သင်ပြည့်ကြပေးရန်။

၆။ ချိုလိမ်စို့ခြင်း၊ လက်မစုပ်ခြင်း၊ လျှာဝါးခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းကိုက်ခြင်း၊ လက်သည်းကိုက်ခြင်းစသော မှားယွင်းသည့်အလေ့ အကျင့်များကို ကြပ်တည်းစွာ တားမြစ်ပြုပြင်ပေးရန်။

၇။ အချိုဓာတ်များသော အစားအသောက်များကို အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ရှားရန်၊ မလွဲမရှောင်သာ၍ အချိုအဆိမ့်များသော အစား အသောက်များ စားသုံးခဲ့လျှင်လည်း ပါးစပ်သန့်ရှင်းရေး ချက်ခြင်း ပြုလုပ်နည်း အလေ့အကျင့် သင်ကြားပေးရန်။

၈။ ငယ်သွားများ ကျွတ်ချိန်ရောက်နေပါလျက် မကျွတ်ဘဲ ကြီးသွား များပေါက်ရန် နေရာမရှိဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထိုအခါ ကြီးသွား များမှာ ပေါက်ချင်ရာနေရာများတွင် အစီအစဉ်မကျ ပေါက်တတ် ပြန်ပါသည်။ ဤသို့ အခြေအနေမျိုး မရောက်ရန် ငယ်သွား ကျွတ်ချိန်ကို လေ့လာ၍ အမြဲဂရုပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍ ငယ်သွားများ ကျွတ်ချိန်မှာမကျွတ်ဘဲ ကြီးသွားများ မညီမညာပေါက်လာလျှင် သွားဆရာဝန်ထံ အချိန်မီပြသရန်။

၉။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာပန်များကို ကြောက်လန့်မှုမရှိရန် သွန်သင် ဆုံးမခြင်း။ သွားရောဂါဖြစ်နေသော အခြားကလေးများ ကို ကြုံကြိုက်သည့်အခါ မိမိတို့၏ကလေးများ မြင်တွေ့စေရန် ညွှန်ပြပေးခြင်းနှင့် ပညာပေးခြင်းပြုလုပ်ရန်။

၁၀။ သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်များထံ မိမိတို့ကလေးငယ်များကို သွားရောဂါရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ၊ တစ်နှစ်လျှင် နှစ်ကြိမ်ပြပေးရန်။

၁၁။ ဗီတာမင်အနှင့် ထုံးဓာတ်ပါသော အစားအစာများ ဂရုတစိုက် ကျွေးမွေးပေးရန်။

၁၂။ သွားပိုးစားခြင်း၊ သွားဖုံးရောဂါ ဖြစ်ခြင်းများကို မလွန်ခင်ကြိုတင် သိနှင့်ရန် မိဘများသည် အမြဲတစေ လေ့လာကြည့်ရှုကြရန် လိုပါသည်။

၁၃။ ကလေးများကို သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ထံခေါ်၍ နှစ်စဉ် (၆)လတစ်ကြိမ် ပြသရာ၌ အနည်းငယ်သတိပြုရန် အချက်ရှိ နေပါသည်။ အနောက်နိုင်ငံတွင် ကလေးများ(၃)နှစ်အရွယ်တွင် သွားဆရာဝန်နှင့် ရင်းနှီးမှုရှိရန်ခေါ်ပြီး သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကရိယာ များကို ပြသခြင်းဖြင့် မကြောက်လန့်ရန်နှင့် ရင်းနှီးမှုရှိရန် ပြုလုပ် လေ့ရှိပါသည်။

၁၄။ ကလေးအရွယ်(၃)နှစ်ခန့်ရှိလျှင် ရောဂါရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ သွားဆရာဝန်ထံ အလည်အပတ် သဘောမျိုး သွားသင့်ပါသည်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်များသည် သွားနှုတ်ရန် မဟုတ် သွားများခိုင်မာစေရန် ညွှန်ကြားပြသပြီး ရောဂါရှိလျှင် ကုပေးမည့် သူများအဖြစ်မြင်လာရန် သဘောပေါက်လာရန် ဆွဲဆောင်သင့်ပါသည်။ ကလေးတွင် သွားရောဂါ ရှိလာမှ သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်ထံ သွားပြခြင်းထက် ရောဂါ မဖြစ်စဉ်ကတည်းက ဆရာဝန်နှင့်ရင်းနှီးရန် အရေးကြီးပါသည်။

၁၅။ အချိန်စောစွာသွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ထံပြသခြင်း၊ အချိန်မှန်မှန်တစ်နှစ်လျှင် နှစ်ကြိမ်ပြသခြင်းတို့သည် ငွေကုန် လူပင်ပန်းပြီး ရောဂါဝေဒနာ ခံစားခြင်းမှ မုချလွတ်ကင်းကြပါမည်။

☺ ☺ ☺

အခန်း (၆)
သွားရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်နည်း
(လူကြီးများအတွက်)

သွားရောဂါဝေဒနာကို ခံစားကြရသူများမှာ အစာကိုမစားသောက်နိုင်ပေ။ စားပြန်လျှင်လည်း ကြေညက်အောင် မဝါးနိုင်ချေ။ ဤသို့ဖြင့် အချိန်ကြာညောင်းလာသောအခါ မကြေဘဲ မျိုချလိုက်သည့် အစာများကို အစာအိမ်တစ်ခုတည်းက အစာကြေညက်ခြင်း တာဝန်ဝတ္တရားများအားလုံး စုပြုံပြီး လုပ်ဆောင်ရလေသည်။ ကြာသောအခါ အစာအိမ်သည် အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ပါ။ အစာအိမ် အလုပ်မလုပ်သော် အစာမကြေရောဂါနှင့် သွေးသားဖြစ်စေမည့် အဟာရများမရ ရှိသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အင်အားဆုတ်ယုတ်ကာ ကျန်းမာခြင်းနှင့် အသက်ရှည်ခြင်းကို အန္တရာယ်ပြုလာ လေတော့သည်။

ထို့ကြောင့် ကျန်းမာခြင်းနှင့် အသက်ရှည်ခြင်းအတွက် သွားရောဂါ ကင်းစင်ရေးသည် အရေးကြီးလှပေသည်။ အစာကြေချက်ရာ

လုပ်ငန်းတစ်ခုတွင် သွားများသည် ကောင်းစွာဝါးနိုင်သော အခြေအနေရှိမှသာ အစာအိမ်အဖို့ အစာကြေချက်ခြင်း လုပ်ငန်း၌သက်သာရာရနိုင်ပေ၏။ သွားများနှင့် အစာအိမ်တို့သည် အစာကြေချက်ရာတွင် အဓိကကျသော အစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်လေသည်။

သွားရောဂါရှိသူများမှာ ဥပမာ-သွားပိုးစားရောဂါ ရှိသူများသည် အစာစားလိုက်သည့်အခါ သွားပိုးစားနေသော အပေါက်တွင် အစာများ ကပ်ညှိနေပေမည်။ ကြာသော် ပိုးမွှားများနှင့် ပေါင်းစပ်ပြီး အစာများ ပုတ်ခြင်း၊ ဆွေးခြင်းမှတစ်ဆင့် အစာအိမ်နှင့် အူချောင်းများအထိ ရောဂါဘယဖြစ်ပေါ် နိုင်ပါသည်။

လူကြီးများနှင့် ကလေးများတွင် သွားရောဂါ ဖြစ်ပွားပုံခြင်းမှာ အတူတူပင်ဖြစ်သော်လည်း ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးများကို သီးခြားခွဲ၍ ရေးသားထားပါသည်။ အကြောင်းမှာ ကလေးများ၏ သွားရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းများကို မိဘများအနေနှင့် တာဝန်တစ်ရပ်အဖြစ် သီးခြားသိစေလိုသော ဆန္ဒကြောင့်ပင်ဖြစ်၏။ သွားရောဂါကြိုတင် ကာကွယ်နည်းအဖြစ် စုပေါင်းတင်ပြသော် ကလေးများအံတွက် သီးခြား ကြိုတင် စောင့်ရှောက်မှုလေးများ ပေါ်လွင်မည်မဟုတ်ဟု စိုးရိမ်မိသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ ရောထွေးသွားမည် ဖြစ်သည်။

တစ်နည်းအားဖြင့်လည်း ကလေးအရွယ် လူမမယ်လေးများမှ သွားရောဂါဖြစ်ပွားခဲ့သော် ခံနိုင်ရည်မရှိခြင်း ခံစားရသော အဖြစ် အပျက်ကို ရေလည်အောင် မပြောတတ်ခြင်းတို့ကြောင့် ကလေးများ၏ သွားရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းကို သီးသန့်တင်ပြခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

လူကြီးများတွင်ဖြစ်ပွားသော သွားရောဂါများနှင့် ကလေးများ၏သွားရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းတို့မှာ ရောဂါအမျိုးအစားခြင်း တူသော်လည်း ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းများမှာ အနည်းငယ်စီ မတူညီကြပေ။ ဥပမာအားဖြင့် ကလေးများ၏ သွားရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းမှာ လူကြီးများက ဦးဆောင်ပြီးညွှန်ပြခြင်း၊ ပညာပေးလေ့ကျင့်မှု ပြုလုပ်ပေးရခြင်း ဖြစ်သည်။ လူကြီးများတွင်မူ မိမိကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေးပညာ အသိစိတ်

ဓာတ်ဖြင့် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ လိုက်နာကျင့်သုံးရခြင်း ဖြစ်လေသည်။

လူကြီးပိုင်းအနေဖြင့် ဖြစ်ပွားတတ်သော သွားရောဂါများမှာ-

၁။ သွားပိုးစားခြင်း။

၂။ သွားကိုက်ခြင်း။

၃။ သွားဖုံးယောင်ခြင်း။

၄။ ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါဖြစ်ခြင်း။

၅။ သွားနဲ့ခြင်း၊ သွားကျိုးခြင်း။

၆။ သွားများမညီညာခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။

အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါတစ်မျိုးမျိုး ခံစားရပြီဆိုပါလျှင် အစား အစာစားခြင်းတွင် လည်းကောင်း၊ အလုပ်အကိုင် လုပ်ရာတွင်လည်း ကောင်း၊ ကြီးစွာအနှောက်အယှက်ဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံး အထွေထွေကျန်းမာ ရေးကိုပင် ထိခိုက်လာမည်အမှန်ပင် ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ ဤရောဂါများသည် အဘယ့်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသည်ကို ရှာဖွေသောအခါ အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိရ၏။

အကြောင်းရင်း

က။ ငယ်သွားမှကြီးသွားလဲချိန်တွင် အဆင်မပြေဖြစ်ခြင်း။

ခ။ ပါးစပ်သန့်ရှင်းမှုကို ကောင်းစွာမပြုလုပ်ခြင်း။

ဂ။ မှားယွင်းသောနည်းများဖြင့် သွားကိုအသုံးပြုခြင်း။

ဃ။ အဟာရဓာတ်ပြည့်ဝသော အစာများကိုမစားခြင်း။

ကြီးသွားလဲချိန်

ငယ်သွားမှ ကြီးသွားလဲချိန်တွင် သွားများ ချို့ယွင်းပါက အသက်ကြီးလာသည်အထိ သွားပေါက်ခြင်း အဆင်မပြေဖြစ်တတ်ပါသည်။ ကြီးသွားပေါက်ချိန်များကို ဖော်ပြရသော် -

ပထမအံသွား ၆ နှစ်။

ရှေ့သွား ၇ နှစ် – ၈ နှစ်အရွယ်။

ရှေ့အံသွား	၉ နှစ် – ၁၀နှစ်အရွယ်။
အစွယ်သွား	၁၂ နှစ်အရွယ်။
ဒုတိယအံသွား	၁၃ နှစ်အရွယ်။
အံဆုံး	၂၀ နှစ် – ၂၅ နှစ်အရွယ်။

ဖော်ပြပါ အသက်အရွယ်အလိုက် ကြီးသွားများ လဲကြရပါသည်။ ဤသို့ ကြီးသွားများလဲချိန်၌ သွားရောဂါရှိခဲ့လျှင် ကြီးသွားလဲခြင်းကို များစွာ အနှောက်အယှက် ဖြစ်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကြီးသွားများ ကောင်းမွန်ရေးသည် ငယ်သွားများအပေါ် များစွာမူတည်ပါသည်။ ငယ်သွားကောင်းမှ ကြီးသွားလဲရာတွင် ကောင်းမွန်ခိုင်ခံ့မည် ဖြစ်သည်။ ငယ်သွားများမှ ကြီးသွားလဲချိန်တွင် ဂရုပြု၍ ရောဂါမဖြစ်စေရန် ပါးစပ်သန့်ရှင်းမှု **ပြုလုပ်ကြရပေမည်။**

အကယ်၍ ဤအချိန်တွင် သွားရောဂါမဖြစ်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်မှု **မပြုလုပ်ပါက** ကြီးသွားလဲရာ၌ သွားထပ်ခြင်း၊ သွားမည်ညာခြင်း၊ **သွားရောဂါမျိုးစုံ** အသက်ကြီးသည်အထိ အစဉ်တစ်စိုက်ပွားများလာခြင်း **ဖြစ်စေပါမည်။**

သွားများထပ်ခြင်း၊ သွားများညီညာစွာ မပေါက်ခြင်းတို့ကြောင့် အစားအစာ **အကြွင်းအကျန်များမှာ** ထပ်နေသောသွားများနှင့် မညီညာသော သွားများကြားထဲဘွင် အစဉ်ညပ်နေလေသည်။ ဤသို့ ညပ်နေသော **အစာဟောင်းများကို** ပါးစပ်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ရာ၌ အခက်အခဲဖြစ်စေပါသည်။ ဥပမာ-သွားပွတ်တံဖြင့် တိုက်ချွတ် ဆေးကြောသောအခါ မညီညာသောသွားများ သွားထပ်များ ကောင်းစွာ မသန့်ရှင်းနိုင်ပေ။

သို့ဖြစ်ရာ ငယ်သွားများ ကောင်းမွန်ရေးသည် ပထမဦးဆုံး အရေးကြီးသည့် အချက်ဖြစ်ပြီး၊ ကြီးသွားလဲချိန်တွင် ရောဂါမရှိရေး၊ သွားများ မှန်ကန်ညီညာစွာ ပေါက်နိုင်ရေးတို့အတွက် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ဂရုပြုလေ့လာခြင်း၊ တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်များကို ပြသခြင်းများ ပြုလုပ်ကြရပါမည်။

ပါးစပ်၏သန့်ရှင်းမှု

သွားရောဂါနှင့်သွားဖုံးရောဂါ အားလုံးဖြစ်ရခြင်း၏ အဓိကအရေးကြီးဆုံးမှာ ပါးစပ်၏မသန့်ရှင်းမှုပင် ဖြစ်သည်။ **ပါးစပ်သန့်ရှင်းမှု** ကင်းမဲ့ခြင်းကြောင့် သွားရောဂါအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်ပွားလာခြင်း **ဖြစ်သည်။** ပါးစပ်သန့်ရှင်းမှုကို မပြုလုပ်ဘဲ **လစ်လျူရှုထားသူများ၊** ပါးစပ်သန့်ရှင်းမှုကို ပြုလုပ်ပါသော်လည်း စံနစ်မကျခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ သွားနှင့်ပါးစပ်**သန့်ရှင်းမှု မရရှိနိုင်**သည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။

ပါးစပ်ကို သန့်ရှင်းမှုပြုလုပ်ရာတွင် အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့် ပြုလုပ်ကြရပါမည်။

က။ သွားပွတ်တံဖြင့် သွားတိုက်ခြင်း။

ခ။ ပါးလုပ်ကျင်းခြင်း။

ဂ။ သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်ကို မှန်မှန်ပြသခြင်း။

ဃ။ သွားကြားထိုးတံ အသုံးပြုခြင်း။

သွားပွတ်တံဖြင့် သွားများကို တိုက်ချွတ်သန့်ရှင်းရာတွင် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ စံနစ်ကျသောသွားတိုက်နည်း မှန်ကန်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ လူတစ်ရာလျှင် ကိုးဆယ်ကိုးယောက်မှာ သွားကို ကန့်လန့်ဖြတ်၍ သွားပွတ်တံကို အသုံးပြုကြပါသည်။ ဤနည်းမှားကြောင့် အစာဟောင်းများ မကုန်ခြင်း၊ သွားများပျက်စီးလွယ်ခြင်း၊ သွားရောဂါ အများဆုံးဖြစ်စေခြင်းများ တွေ့ရှိရလေသည်။ (သိပ္ပံနည်းကျ **သွားတိုက်နည်း**ကို သီးခြားဖော်ပြထားပါသည်။)

ပါးစပ်သန့်ရှင်းရေးအတွက် **တစ်နေ့လျှင်နှစ်ကြိမ် သွားပွတ်တံဖြင့်** နည်းစံနစ်မှန်ကန်စွာ တိုက်ရပါမည်။ **အထူးသဖြင့် ညစောစီးပြီး** တိုင်းသွားမှန်မှန် တိုက်ရပါမည်။ သွားတိုက်ပြီးနောက် **အိပ်ယာမဝင်မီ** နောက်ထပ် သွားရည်စာစားလျှင် သွားသန့်ရှင်းမှု**ထပ်မံ လိုအပ်လာမည်** ဖြစ်သည်။ အိပ်ယာမဝင်မီ အစာစားခြင်းကို **ရှောင်သင့်ပါသည်။**

အထူးသဖြင့် အစာစားပြီးတိုင်း ပါးလုပ်ကျင်းသည့် အလေ့အထသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်လေသည်။ ပါးလုပ်ကျင်း ရာတွင်လည်း ဖြစ်ကတက်ဆန်း ပြုလုပ်ခြင်းကို ရှောင်ရှားရပါမည်။ ရေကိုငုံ၍ အနည်းဆုံး သုံးကြိမ်ခန့် ပါးလုပ်ကျင်းရမည် ဖြစ်သည်။

ပါးလုပ်ကျင်းရာတွင် အရေးကြီးသော အချက်တစ်ခုရှိသည်။ ယင်းမှာ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုကို မထိခိုက်စေရေးပင် ဖြစ်သည်။ လူရှေ့သူရှေ့တွင် ပလုပ်ကျင်း၍ ရေကို ထွေးထုတ်ခြင်းများ မပြုလုပ်အပ်ပေ။ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုအရ မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဥာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်ပြီး လိမ္မာပါးနပ်စွာ ပြုလုပ်သင့်သည်။ ပါးလုပ်ကျင်းခြင်း အလေ့အထကိုကား မလွဲမသွေပြုလုပ် လေ့ကျင့်ရပါမည်။ ပါးစပ်၏ သန့်ရှင်းမှုကို အထိရောက်ဆုံး သန့်ရှင်းစေပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ အစားစားပြီးတိုင်း အချိန်မရ၍လည်းကောင်း၊ အရေးကြီးသော လုပ်ငန်းဆောင်တာအရသော် လည်းကောင်း၊ သွားတိုက်ချိန်မရပါလျှင် ကောင်းစွာ ပလုပ်ကျင်းခြင်းကို ပြုလုပ်ပါက သန့်ရှင်းမှုကို များစွာ အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်များကို (၆)လတစ်ကြိမ် ပြသသင့်ပါသည်။ သွားများသန့်ရှင်း ကောင်းမွန်မှု ရှိမရှိ ရောဂါရှိမရှိသိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ သွားနှင့်ပါးစပ်သန့်ရှင်းမှုကို မည်၍မည်မျှပင် နည်းကောင်းများနှင့် ပြုလုပ်သည့်ကြားမှ သွားရောဂါဖြစ်မလာနိုင်ဟု မဆိုနိုင်ပေ။ တစ်စုံတစ်ခုချို့ယွင်းမှုဖြစ်၍ သွားသန့်ရှင်းမှု လိုအပ်နေသေးလျှင်ဆရာဝန်များက ညွှန်ပြပါလိမ့်မည်။

ပါးစပ်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်နေဆဲမှာပင် နည်းစံနစ်မမှန်ကန်မှုကြောင့် သွားများတွင် ထုံးကျောက်တည်ခြင်း အများဆုံးဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထုံးကျောက်(ခေါ်) သွားချေးဖြစ်ပေါ်ခြင်းမှာ သွားတိုက်ရာတွင် စံနစ်မကျ ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ၎င်း ထုံးကျောက်တည်ခြင်းကို သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ကြီးများက ဖယ်ရှားပေးပြီး လိုအပ်သလို ညွှန်ကြားပေးမည် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်များ၊ သို့မဟုတ် သွားဘက်ဆိုင်ရာဆေးတက္ကသိုလ်တွင် တစ်နှစ်လျှင်အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ်ခန့် သွားများ သန့်ရှင်းမှုနှင့် ရောဂါရှိမရှိ ပြသသင့်ပါသည်။

ပါးစပ်၏ သန့်ရှင်းမှုအတွက် တစ်ခါတစ်ရံ လိုအပ်သည့်အခါတွင် သွားကြားထိုးတံကို အသုံးပြုရပါမည်။ အသား၊ ငါးများ စားရာတွင် သွားကြား၌ မကြာမကြာ ညပ်တတ်ပါသည်။ ၎င်းအသားများကို သွားပွတ်တံဖြင့် သွားမတိုက်မီ ညပ်နေသည့်နေရာတွင် သွားကြားထိုးတံဖြင့် ထိုးထုတ်ရပါမည်။ သွားကြားထိုးတံကို အသားညပ်သည့် နေရာတွင်သာ ထိုးထုတ်ခြင်း ပြုလုပ်သင့်ပြီး မညပ်သည့်နေရာများကို မထိုးသင့်ပါ။ သွားများကြွခြင်း၊ သွားဖုံးကိုထိုးမိပြီး ဒဏ်ရာအနာတရ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သွားကြားထိုးတံကို အသားမညပ်ဘဲ အကျင့်လုပ်ပြီး မသုံးသင့်ကြောင်း အထူးမှတ်သား သင့်ပါသည်။

မှားယွင်းသောအလေ့အကျင့်များ

ကလေးများ၏ သွားများပျက်စီးရခြင်းမှာ မှားယွင်းသော အလေ့အကျင့်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ကလေးများသာမက လူကြီးများမှာလည်း မှားယွင်းသော အလေ့အကျင့်များ ရှိသင့်သလောက် ရှိကြသည်။ ကလေးတို့၏ သဘာဝအလျောက် လက်မစုပ်ခြင်း၊ ချိုလိမ်စို့ခြင်း၊ လျှာဝါးခြင်း၊ လက်သည်းကိုက်ခြင်း စသော အလေ့အကျင့် မှားယွင်းမှုများရှိသလို လူကြီးများမှာလည်း သူနည်းနှင့်သူ မှားယွင်းသည့် အလေ့အကျင့်များ ရှိကြပုံကို ဆက်လက် ဖော်ပြပါမည်။

မှားယွင်းသော အလေ့အထများကြောင့် ကလေးလူကြီးမရွေး သွားများ ပျက်စီးခြင်းနှင့် သွားရောဂါ ဖြစ်ခြင်းများကို တွေ့ရှိရာ ယင်း အလေ့အကျင့်များကို အမြန်ဆုံး ပြုပြင်ကြရန် အထူးအရေးကြီးလေသည်။

လူကြီးများအတွက် ပြုပြင်ရမည့် မှားယွင်းသော အလေ့အကျင့် များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

၁။ ပါးစပ်သန့်ရှင်းမှု မှားယွင်းခြင်း။

၂။ သွားများကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည့် အစားအစာ လိုသည်ထက် ပို၍စားခြင်း။

၃။ သွားများကို ကြမ်းတမ်းစွာ အသုံးချခြင်း။

၄။ သွားဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးမှု မပြုလုပ်ခြင်း။

ပါးစပ်၏ သန့်ရှင်းမှုသည် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ပုံကို **ဖော်ပြခဲ့ပြီး** ဖြစ်သည်။ ဤအရေးကြီးသော ပါးစပ်သန့်ရှင်းမှုကို နည်းစံနစ် မှန်ကန်စွာ မပြုလုပ်ကြပေ။ သွားတိုက်ရာတွင် မှားယွင်းသော နည်းများဖြင့် သွားတိုက်ကြသည်။ သွားကို ကန့်လန့်ဖြတ်၍ တိုက်ခြင်းမှာ အမှားဆုံးဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သွားတိုက်ရာတွင် နည်းစံနစ်မှန်ကန်စွာ တိုက်သင့်လေသည်။

သွားတိုက်ရာတွင် အစာစားပြီတိုင်း တိုက်ရမည် ဖြစ်သော်လည်း အချို့မှာ မနက်တစ်ခါတည်းသာ တိုက်လေ့ရှိကြသည်။ အိပ်ယာဝင် သွားတိုက်ခြင်းများ ပြုလုပ်သူ နည်းပေသည်။ သွားတိုက်သည့်အခါ နူးညံ့သော သွားပွတ်တံနှင့် သွားတိုက်ဆေးကိုသာ အသုံးပြုသင့်ပြီး၊ အချို့မှာ မီးသွေးခဲ၊ အုတ်နီခဲမှုန့်၊ ဆား၊ ပြာ စသည်တို့နှင့် သွားတိုက်လေ့ ရှိကြသည်။

ဤသို့ သွားတိုက်သူများမှာ သွား၏ ကြွေသားလွှာများ ပျက်စီး ခြင်း၊ သွားဖုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ သွားများယိုင်နဲပြီး အမြန်ကျိုးလွယ်ခြင်းများ ဖြစ်စေပါသည်။ သွားနှင့်ပါးစပ် သန့်ရှင်းရာတွင် သွားတိုက်နည်း မှားယွင်း မှုကြောင့် သန့်ရှင်းမှုအပြည့်ဝ ဖြစ်ထွန်းလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

သွားတိုက်နည်း မှန်ကန်သကဲ့သို့ ပါးစပ်သန့်ရှင်းမှု ပြုလုပ်ရာတွင် အရေးကြီးသော လုပ်ဆောင်ရန် အလေ့အကျင့်ကို လိုက်နာဆောင်ရွက် ခြင်းမရှိပေ။ ယင်းမှာ ပလုပ်ကျင်းခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ပါးလုပ်ကျင်းသည့် အလေ့အကျင့်ကို လူအတော်များများ မပြုလုပ်ကြပေ။ သွားနှင့်သွားဖုံး

များကို သန့်ရှင်းရာတွင် ပလုပ်ကျင်းခြင်းသည် အလွန် ထိရောက်သော အလေ့အကျင့်ဖြစ်သည်။ ဤအလေ့အကျင့်ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်း မရှိ၍ သွားရောဂါများမှာ တိုးပွားပြန့်နှံ့ လာရခြင်းဖြစ်သည်။

နောက်တစ်ခုမှာ သွားများအတွက် အကျိုးရှိစေမည့် အစာ အဟာရကို မစားဘဲ သွားများကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည့် အစာများကို ပိုမို၍ စားသုံးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အချိုအဆိမ့်အရသာ ရှိသော အစာများကို လိုအပ်သည်ထက် ပိုမိုစားသုံးခြင်း၊ **နူးညံ့**သော အစာများကို အမြဲတမ်းစားသုံးခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်လေသည်။

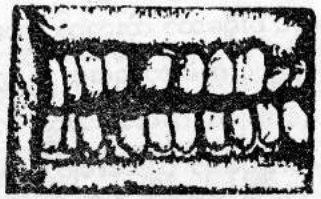
ၛင်းပြင် သွား၌ကပ်ငြိနေနိုင်သော အစားအစာများကို စားသုံး လေ့ရှိသဖြင့် သွားများကို သန့်ရှင်းအောင် ဆေးကြောရာ၌ အခက်အခဲနှင့် ရင်ဆိုင်ကြရသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကွမ်းစားသော အလေ့အကျင့် ဖြစ်သည်။

ကွမ်းစားခြင်းသည် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုအရ ဧည့်ခံရသောလေ့ ထုံးစံတစ်ခု ဖြစ်နေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံမှ ကွမ်းစားတတ်သူ ရှိသလို ထမင်း စားပြီးတိုင်း ကွမ်းကလေးတစ်မြုံ့မြုံ့နှင့် အလေ့အကျင့်ရှိသူများလည်း တွေ့ရစမြဲ ဖြစ်သည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ကွမ်းစားခြင်းသည် အလျဉ်း မသင့်တော်သော အလေ့အကျင့်ဖြစ်သည်။

ကွမ်းယာထဲတွင် ပါရှိသော ထုံးသည် သွားဖုံးများကို အများဆုံး ဖျက်ဆီးနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကွမ်းစားခြင်းသည် သွားဖုံးရောဂါအမျိုးမျိုး ကို ဖြစ်စေပါသည်။ ၎င်းအပြင် ကွမ်းသီးသည် မာလွန်းသော အဆိုင် အခဲကို သွားဖြင့် ဝါးစားရပြန်ရာ သွား၏ကြွေသားလွှာများကို ထိခိုက် ပါးသွားနိုင်ခြင်း၊ သွားဖုံးကိုထိပြန်လျှင်လည်း သွားဖုံးယောင်ရောဂါ ဖြစ်တတ်ခြင်းများလည်း ကြုံရလေသည်။ သွားကြားထဲတွင် ကွမ်းသီး ဖတ်ကလေးများ ညပ်နေပြီး သွားများကို ဆေးကြောသန့်ရှင်းရာတွင် အခက်အခဲ ဖြစ်ရပေသည်။ ၎င်းညပ်နေသော ကွမ်းသီးဖတ်ကလေး များမှာ မည်သို့ပင် သွားပွတ်တံနှင့် ပွတ်တိုက်သော်လည်း ဝါးစားစဉ်က ဖိနှိပ်အားကြောင့် အလွယ်တကူ ထွက်မလာနိုင်ပေ။

ကြာသောအခါ သွားများမဲလာခြင်း၊ အရောင်ပျက်ခြင်းဖြစ်ပြီး စကားပြောလျှင်လည်းကောင်း၊ ရီလျှင်လည်းကောင်း၊ လူမြင်၍ မကောင်းအောင် အရုပ်ဆိုးစေပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ကွမ်းစားခြင်းကို အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ရှားသင့်ပေသည်။ အချို့လူများမှာ ကွမ်းစားလွန်း၍ သွားများမှာ ဗလချိုက်ပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်ကာ ပုံပျက်နေသည်ကို တွေ့ရ၏။

ဆေးတံကိုက်သူ၏သွားများပုံ



ဆေးတံကိုက်သူ၏သွားများပုံ

မှားယွင်းသော အလေ့အကျင့်တစ်ခုကို တင်ပြပါဦးမည်။ ၎င်းမှာ ဆေးတံသောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဆေးတံသောက်သူများမှာ ဆေးတံကို အမြဲလိုလို ကိုက်ထားရသည်။ ဆေးတံသည် ဆေးလိပ်ကဲ့သို့ ပေါ့ပါးသော အရာထွာမဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် အလေးချိန်ရှိသော ဆေးတံကို ကားဖြင့်

သွားများက ကိုက်ထားရသည်။ အချိန်ကြာကြာသောက်လေ၊ ဆေးတံကို ကိုက်ထားရသည့် အရှိန်လည်း များလေလေ ဖြစ်သည်။

ဆေးတံကိုက်သော အလေ့အကျင့်ကြောင့် သွားများ နိမ့်ဝင်သွားခြင်း၊ ဘေးသို့ယိုင်ခြင်း၊ သွားများကြေလာခြင်း ဖြစ်စေပါသည်။ သွားများသည် တစ်ချောင်းကိုတစ်ချောင်း အမှီပြု၍နေကြသည်။ တစ်ချောင်းကြီးလျှင်ဖြစ်စေ၊ ယိုင်နဲ့သွားလျှင်ဖြစ်စေ၊ ကျန်သွားများမှာလည်း ယိမ်းယိုင်လာပေသည်။ ဆေးတံသောက်သူများ၏ သွားများမှာ ပုံသဏ္ဌာန် မမှန်ဘဲ သွားရောဂါဖြစ်ရန် အခြေအနေအများဆုံး ရှိနေကြောင်း သတိမူသင့်လှလေသည်။ ဆေးတံဖင်ကြောင့်လည်း လျှာကွဲခြင်းကို ဖြစ်စေပြီး နောက်ဆုံးတွင် ကင်ဆာရောဂါအထိ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

နောက်ထပ်တင်ပြလိုသော အလေ့အကျင့်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

၁။ ဘိလပ်ရည်ပုလင်းအပိတ်, ဆော်ဒါပုလင်း အပိတ်များကို သွားဖြင့် ကိုက်၍ဖွင့်ခြင်း။

၂။ လက်သည်းကိုက်သည့် အကျင့်ရှိခြင်း။

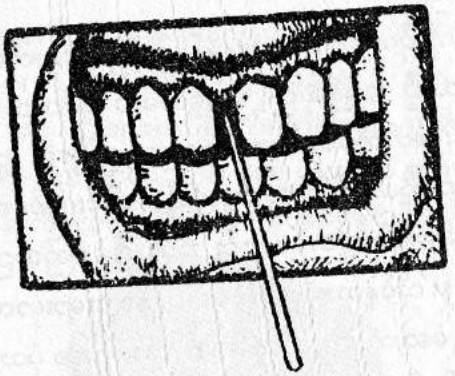
၃။ တစ်စုံတစ်ခုကို သံရိုက်သည့်အခါ ပိုနေသော သံချောင်း အချို့ကို သွားဖြင့် ကိုက်၍ထားခြင်း။

၄။ အမျိုးသမီးများမှာ . . .

(က) ဆံညှပ်ကို ပါးစပ်ဖြင့်ကိုက်၍ အသုံးပြုခြင်း။

(ခ) အပ်ချည်ကြိုးကို သွားဖြင့် ကိုက်ဖြတ်ခြင်း။

၅။ သွားကြားထိုးရာတွင် တွေရာ တုတ်ချောင်းလေးများ၊ အပ်ချောင်းလေးများနှင့် စည်းကမ်းမရှိ အသုံးပြုခြင်း။ သွားကြားထိုးတံ ထိုးသည့်အကျင့်လုပ်၍ သွားများကြေခြင်း။



အထက်ဖော်ပြပါ အလေ့အကျင့်များမှာ သွားများကို ကြမ်းတမ်းစွာ အသုံးပြုခြင်းဖြစ်၍ သွားများနှင့် သွားဖုံးများ ပျက်စီးစေမည့် နည်းလမ်းများဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မလိုအပ်သည့်နေရာတွင် သွားများကို ကြမ်းတမ်းစွာ အသုံးမပြုသင့်ပေ။

ဤသို့ အသုံးပြုဖန်များသော် သွားများ၏ ကြွေသားလွှာများ ပွန်းပဲ့ခြင်း၊ သွားများ၏ထိပ်ပိုင်းရှိ ကြွေသားလွှာများ ပဲ့ကုန်သဖြင့် တစ်ဖြည်းဖြည်း သွားတိုလာခြင်း၊ မည်ညာခြင်းကို ဖြစ်စေပြန်သည်။

အစာအဟာရချို့တဲ့ခြင်း

သွားဖုံးနှင့်သွားများ ခိုင်ခန့်သန်မာစေရန် အဟာရဓာတ် ပြည့်ဝသော အစာများကို မစားခြင်းကို ထပ်မံတွေ့ရှိရသည်။ ဤသို့ ချို့ယွင်းမှုကြောင့် သွားများနှင့်သွားဖုံးများမှာ ခိုင်ခန့်ပြီး ရောဂါများကို ခံနိုင်ရည်ရှိရှိဖြင့် တွန်းလှန်နိုင်ရန်ခက်ခဲ လာလေတော့သည်။

ဥပမာအနေဖြင့် စားသုံးသင့်သော အစာအဟာရများထဲတွင် ထုံးဓာတ်ပါသည့် အစာများ၊ ဗီတာမင်စီဓာတ်ပါသည့် အစာများ၊ အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ နို့နှင့် နို့ပါသောအစာများ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို မျှတလုံလောက်စွာ စားသုံးကြရမည်ဖြစ်သည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက နွားနို့ကို မှန်မှန်သောက်ပေးလျှင် ပို၍ကောင်းလေသည်။

ကြီးတင်ကာကွယ်ရန်နှင့် လိုက်နာရန်အချက်အလက်များ
(အတိုချုပ်)

၁။ ငယ်သွားမှကြီးသွားသို့ လဲချိန်တွင် **ရောဂါကင်းစင်ရေး**နှင့် ခိုင်ခန့်ကောင်းမွန်ရေးအတွက် ဂရုစိုက်ပြီးနေထိုင် ကျင့်ကြံရန်။

၂။ ပါးစပ်၏သန့်ရှင်းမှုသည် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်၍ **သွားပွတ်တံ** ဖြင့် နည်းလမ်းကျနစွာ တစ်နေ့လျှင် **နှစ်ကြိမ်သွားတိုက်ပါ**။ မီးသွေးခဲ၊ အုတ်နီမှုန့်၊ ဆား စသည်တို့ကို **မသုံးပါနှင့်**။ ပါးလုပ်ကျင်းသည့် အလေ့အကျင့်ကို **ပြုလုပ်ပါ**။ **အစာစား ပြီးတိုင်း** ပါးလုပ်ကျင်းပါ။ ရေကိုငုံပြီး **အစာစားပြီးတိုင်း** အနည်းဆုံး သုံးကြိမ် ပါးလုပ်ကျင်းပေးပါ။

၃။ သွားကြားထိုးတံကို လိုအပ်သည့်**နေရာတွင်သာ အသုံးပြုပြီး** သွားကြားအားလုံးထဲသို့ စည်းကမ်းမရှိ **ထိုးထုတ်ခြင်း မပြုပါနှင့်**၊ သွားကြားထိုးတံကို မလိုအပ်ဘဲ **အကျင့်မပြုလုပ်ပါနှင့်**၊ သွားကြားထိုးတံ မဟုတ်သည့် **တွေရာ တုတ်ချောင်းလေးများ**၊ ပင်အပ်များကို သွားကြားထိုးတံ**အဖြစ် အသုံးမပြုပါနှင့်**။

၄။ အချိုဓာတ်များပြားသော အစာအဟာရများကို **မစားပါနှင့်**၊ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ရှားပါ။

၅။ ကွမ်းစားခြင်းကို လုံးဝ ရှောင်ရှားပါ။

၆။ ဆေးတံကိုက်သည့် အလေ့အကျင့်ကို မပြုလုပ်ပါနှင့် တတ်နိုင်လျှင် ဆေးတံသောက်ခြင်းကို **ရှောင်ကြဉ်ပါ**။

၇။ ဘီလပ်ရည်ပုလင်းအပိတ်၊ ဆော်ဒါပုလင်း**အပိတ်**နှင့် အခြားပုလင်းအပိတ်အဆို့များကို သွားဖြင့်ကိုက်ဖွင့်ခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့် လက်သည်းကိုက်ခြင်း၊ အိမ်ရှိက်သံချောင်းကိုက်ခြင်း၊

ဆံညှပ်ကိုက်ခြင်း၊ အပ်ချည်ကြိုးကို ကုံက်ဖြတ်ခြင်းများကို ရှောင်ရှားပါ။

၈။ သွားရောဂါ လက္ခဏာရပ်များကို လေ့လာပြီး သွားရောဂါ ဖြစ်လျှင်လည်းကောင်း၊ သွားခြေများတွင် ထုံးကျောက်တည်ခြင်းကို တွေ့ရှိလျှင်လည်းကောင်း၊ သွားဆရာဝန်နှင့် ပြသ၍ အမြန်ဆုံးကုသပါ။

၉။ သွားရောဂါအမျိုးမျိုး ခံစားခဲ့လျှင် ဆေးမြီးတိုကလေးများနှင့် မြေစမ်းခရမ်းပျိုးခြင်းကို မပြုလုပ်ပါနှင့် ပေါ့ဆစွာ ပစ်မထားရန်လည်း လိုပါသည်။

၁၀။ ညအိပ်ယာဝင်ကာနီးတွင် အစာစားပြီး မအိပ်ရန်နှင့် အကယ်၍ မလွဲမရှောင်သာသဘောဖြင့် စားခဲ့ရပြန်လျှင် ကောင်းစွာ သွားတိုက်ခြင်း၊ ပါးလုပ်ကျင်းခြင်းကို ပြုလုပ်ရန်။

၁၁။ သွားများ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားခိုင်မာရန် ထုံးဓာတ်နှင့်ဗီတာမင် စီဓာတ် ပါရှိသည့် အစာအဟာရများကို စားသုံးရန်။

၁၂။ မိမိ၏ အိမ်သားများကို သွားနှင့်ပတ်သက်၍ ကြိုတင် ကာကွယ်သော နည်းလမ်းများကို ပညာပေးရန်။

၁၃။ တစ်နှစ်လျှင် နှစ်ကြိမ်ကျ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်များကို သွားရောဂါ ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ ပြသပေးပါ။

☺ ☺ ☺

အခန်း (၇)
သိပ္ပံနည်းကျ သွားတိုက်နည်း

ပါးစပ်၏ကျန်းမာရေး ပါးစပ်သန့်ရှင်းရေးသည် သွားတိုက်နည်း မှန်ကန်မှုပေါ်တွင် မူတည်နေပါသည်။ ပါးစပ်ကို သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်ရာတွင် သွားတိုက်နည်း မှန်ကန်ခြင်းဖြင့်သာ အထိရောက်ဆုံးဖြစ်သည်။

ရှေ့အခန်းများတွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် အညစ်ပတ်ဆုံး နေရာတစ်ခု၊ ပိုးမွှားပေါင်း အမျိုးအစား မြောက်များစွာ တည်ရှိနေသောနေရာမှာ ပါးစပ်သာလျှင် ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ အညစ်ပတ်ဆုံး နေရာတစ်ခုကို သန့်ရှင်းမှုအပြည့်အဝရှိသော ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ကျန်းမာခြင်း အသက်ရှည်၍ ပျော်ရွှင်မှုသုခ ရနိုင်ပေလိမ့်မည်။ အစားအစာစားသောက်ရာတွင် ပါးစပ်မှစပြီး ထိတွေ့ဝါးစားကာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသို့ အဟာရများ ပြန်နှံ့အောင် ပြုလုပ်ရခြင်းဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ပါးစပ်မှတစ်ဆင့် အဟာရများ ဖြတ်သန်းသွားလာမှသာလျှင် အစာအဟာရများသည် ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးအတွက်

အင်အားကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အစာများသည် ပါးစပ်မှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက် ဖြတ်သန်းလာရာတွင် ပါးစပ်မှာ သန့်ရှင်းမှုမရှိဘဲ ညစ်ပတ်နေပါလျှင် အစာအဟာရများနှင့်အတူ ရောဂါမျိုးစုံကို ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသို့ ပြန်နှံ့သွားမည်မှာ အသေချာဆုံး ဖြစ်သည်။

ဤသို့ ညစ်ပတ်နေသော **ပါးစပ်နှင့် သွားများ၏ သန့်ရှင်းရေးကို** သွားပွတ်တံဖြင့် သွားတိုက်နည်းမှာလည်း **သိပ်ပွနည်းက**ု တိုက်ချွတ်ရန် အလွန် အရေးကြီးလေသည်။

နည်းစံနစ် မမှန်ကန်သော သွားတိုက်နည်းများ

သွားများကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရာတွင် မြန်မာလူမျိုးတို့သည် မိရိုးဖလာထုံးစံလို ဖြစ်နေသည့် မမှန်ကန်သော သွားတိုက်နည်းများကို အသုံးပြုလာခဲ့ကြသည်မှာ ကြာခဲ့ပေပြီ၊ ယခုအချိန်တွင်လည်း ယင်းနည်းမှားများကို အများဆုံး ကျင့်သုံးနေဆဲ ဖြစ်လေသည်။ ဤနည်းမှားများ၏ အန္တရာယ်သည် အလွန်ကြီးမားကြောင်းကို ပညာပေးရန် အများကြီး လိုအပ်နေသည်။

နည်းလမ်းမှားယွင်းပြီး သွားတိုက်နည်းကို အသုံးပြုနေသူများအား ကျန်းမာရေးပညာပေးရန် လူတိုင်းတွင် တာဝန်ရှိသည်ဟု ယူဆပါသည်။ မိမိတို့နှင့် နီးစပ်ရာပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သွားတိုက်နည်းမှားယွင်းနေသူများကို ဆင့်ပွားကျန်းမာရေးပညာဖြင့် သင်ကြားခြင်း တိုက်တွန်း နှိုးဆော်ခြင်းကို ပြုအပ်လှပေသည်။

ယင်းတို့အနေဖြင့် သွားတိုက်ရာတွင်အသုံးပြုသော ပစ္စည်းများမှာ သွားပွတ်တံနှင့် သွားတိုက်ဆေးကား မဟုတ်ပေ။ ၎င်းတို့ အသုံးပြုနေသော သွားတိုက်ဆေးဆိုသည်မှာ အောက်ဖော်ပြပါ ပစ္စည်းများ ဖြစ်ချေသည်။

၁။ မီးသွေးခဲ။
၂။ မီးသွေးမှုန့်။

၃။ မီးသွေးပြာ။
၄။ အုတ်နီမှုန့်။
၅။ ဆား။
၆။ ဆေးလိပ်ပြာ။
၇။ သဲနု။
၈။ အရွက်အရိုးနှင့် ၎င်းတို့ကို ပြာချအသုံးပြုခြင်း။
၉။ ဆပ်ပြာကြမ်း။
၁၀။ ဖွဲပြာ စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

၎င်းပစ္စည်းများနှင့်သွားကို သွားတိုက်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ ယခုလည်း အများအားဖြင့် အသုံးပြုဆဲပင် ရှိလေသည်။ ဖော်ပြပါ ပစ္စည်းများနှင့် သွားတိုက်ရာတွင် သွားကို နာနာဖိတိုက်လိုက်လျှင် သွားမှာ ပို၍ဖြူဖွေးလာမည်ဟု မှားယွင်းစွာ ယုံကြည်လျက်ရှိသည်။ ဤသည်မှာ အလွန်မှားသော အချက်ဖြစ်ကြောင်းကို သိနားလည်ဖို့ လိုလေသည်။ သွားများကို ဖော်ပြပါပစ္စည်းများနှင့် ဖိ၍တိုက်သော် ဖြူဖွေးမလာဘဲ သွား၏ အပေါ်လွှာကြွေသားမှာ တဖြည်းဖြည်း ပါးလာပြီး နောက်ဆုံး ကြွေသားလွှာပေါက်ပြီး သွားများပါးသွားမည် ဖြစ်သည်။

ပုံတွင်ဖော်ပြထားသူမှာ ဖော်ပြပါသွားတိုက်ရာတွင် အသုံးပြုခဲ့သည့် မီးသွေးခဲ၊ မီးသွေးမှုန့်စသည်တို့နှင့် သွားတိုက်ရာမှ ကြွေသားလွှာများ ပျက်စီးပြီး နောက်ဆုံးသွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ထံရောက်လာသူဖြစ်သည်။

နည်းမှားဖြင့် သွားတိုက်ခြင်းကြောင့် သွားများကိုမည်၍မည်မျှ အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည်ကို ကြောက်ခမန်းလိလိ တွေ့ရှိရပေမည်။ ကြွေသားလွှာများ ပေါက်သွားရုံသာမက သွားဖုံးများကိုပါ မီးသွေးခဲ၊ မီးသွေးမှုန့်တို့က တိုက်စားသွားသဖြင့် သွားဖုံးရောဂါမျိုးစုံကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

ဤနည်းလမ်းမှားယွင်းစွာ သွားတိုက်သူများမှာ ရှေ့ဘက်မျက်နှာစာရှိ သွားများကိုသာတိုက်နိုင်ပြီး သွားများ၏အတွင်းဘက်မျက်နှာစာကို သန့်ရှင်းအောင်မပြုလုပ်နိုင်ပေ။ သွားကြိုသွားကြားထဲသို့ ရောက်ရှိနေသည့် အစာဟောင်းများကိုလည်း သန့်ရှင်းအောင်မပြုလုပ်နိုင်ပေ။ နှစ်ရှည်လများ အသုံးပြုလာသောအခါ ရှေ့တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ကြွေသားလွှာပွန်း၍ပါးလာကာ နောက်ဆုံးတွင် အပူအအေးဒဏ်ကိုမခံနိုင်ဘဲ နာကျင်မှုကိုခံစားကြရပါမည်။

ထို့ကြောင့် မှားယွင်းသောနည်းလမ်းများဖြင့် သွားတိုက်နည်းကို အသုံးပြုကြရန်လိုပါသည်။ သွားပွတ်တံနှင့် သွားတိုက်ဆေးကိုသာ အသုံးပြုရန် အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်သည်။

အများအားဖြင့် ဆင်းရဲသူများနှင့် တောနေလူများအဖို့မှာ သွားပွတ်တံနှင့် သွားတိုက်ဆေးကို အသုံးပြုရန် အလွန်ပင်ခက်ခဲပေလိမ့်မည်။ သွားပွတ်တံနှင့် သွားတိုက်ဆေးများ ရရှိရန်လည်းခက်ခဲ သလို မှားယွင်းသောနည်းများနှင့် သွားမတိုက်ရန် ပညာပေးရန်လည်း မလွယ်ကူလှပေ။ မိရိုးဖလာသားစဉ်မြေးဆက် မှားယွင်းစွာသုံးစွဲလာမှုမှာကြာလွန်ခဲ့ပြီ ဖြစ်နေသည်။

ဆင်းရဲသူ ဆင်းရဲသားများ၊ တောနေ လူတန်းစားများအဖို့မှာသော်လည်း အနည်းငယ် သက်သာစေသော နည်းလမ်းများကား ရှိလေသည်။ သို့ရာတွင် မြန်မာနိုင်ငံ အနေနှင့် မှားသောနည်းလမ်းများဖြစ်သည်ကို ၎င်းတို့သိအောင် ပညာပေးပြီး ၎င်းတို့ အသုံးပြုသော နည်းမှားများကို ပြုပြင်နိုင်သလောက် ပြုပြင်၍ သွားတိုက်ရန် ပထမဦးစွာ ပညာပေးရန် လိုပေလိမ့်မည်။

သွားတိုက်နည်း မှားယွင်းမှုတွင် မီးသွေးခဲနှင့် သွားတိုက်မည့်အစား မီးသွေးကို အမှုန့်ညက်ညက်ဖြစ်အောင် ကြိတ်ပြီး ညင်သာစွာ တိုက်ရန်၊ အရမ်းဖိပြီး တိုက်ရန်မလိုပါ။ အစာစားပြီးတိုင်း ရေကိုင့်၍ အနည်းဆုံး သုံးကြိမ် ကောင်းစွာ ပါးလုပ်ကျင်းပါ။

ဆားဖြင့် သွားတိုက်လေ့ရှိသူများအဖို့လည်း ဆားကို အမှုန့်ညက်အောင်ကြိတ်ပြီး ဖြေးညှင်းစွာ သွားတိုက်ပါ။ ဆားမှုန့်များကိုလည်း အလွန်အကျွံ အသုံးမပြုသင့်ပါ။ အစာစားပြီးတိုင်း ပါးလုပ်ကျင်းခြင်းကို ကောင်းစွာ ပြုလုပ်ရန် ဖြစ်သည်။

ဤနည်းများဖြင့် ပြုလုပ်ခဲ့သော် သွားများ ပွန်းပဲ့ခြင်းအန္တရာယ်၊ သွားဖုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း အန္တရာယ်မှ သက်သာရာရပေမည်။

သိပ်ံနည်းကျ သွားတိုက်နည်း

မြန်မာတို့၏ မိရိုးဖလာ သွားတိုက်နည်းများမှာ မှားယွင်းနေသဖြင့် သွားပွတ်တံနှင့် သွားတိုက်လျှင် နည်းလမ်းမှန်ကန်သော သွားတိုက်နည်းဟု တထစ်ချယူဆပါလျှင် မှားယွင်းပေလိမ့်မည်။

သွားပွတ်တံနှင့် သွားတိုက်ခြင်းသည် မှန်ကန်သော သွားတိုက်နည်းဟူ၍ မယူဆနိုင်ပေ။ တနည်းအားဖြင့် သိပ်ံနည်းကျ သွားတိုက်နည်းဟူ၍ မမှတ်ယူနိုင်ပါ။

မှားယွင်းသော နည်းဖြင့် သွားပွတ်တံကို အသုံးပြုခြင်း

သွားပွတ်တံအသုံးပြုသူအချို့သည် မိမိတို့သွားပွတ်တံအသုံးပြုခြင်းမှာ မှန်ကန်သော သွားတိုက်နည်း ဖြစ်သည်ဟု ယူဆကာ ကြေနပ်နှစ်သိမ့်လျက် ရှိကြပေမည်။ သွားပွတ်တံဖြင့် သွားတိုက်သော်လည်း အများဆုံးနည်းလမ်း မှားယွင်းနေသည်ကိုကား မသိရှာကြပေ။ လူတစ်ရာလျှင် ကိုးဆယ့်ကိုးယောက်မှာ သွားပွတ်တံကို နည်းမှားဖြင့် အသုံးပြုနေသည်ကို သတိပြုသင့်လှပေသည်။

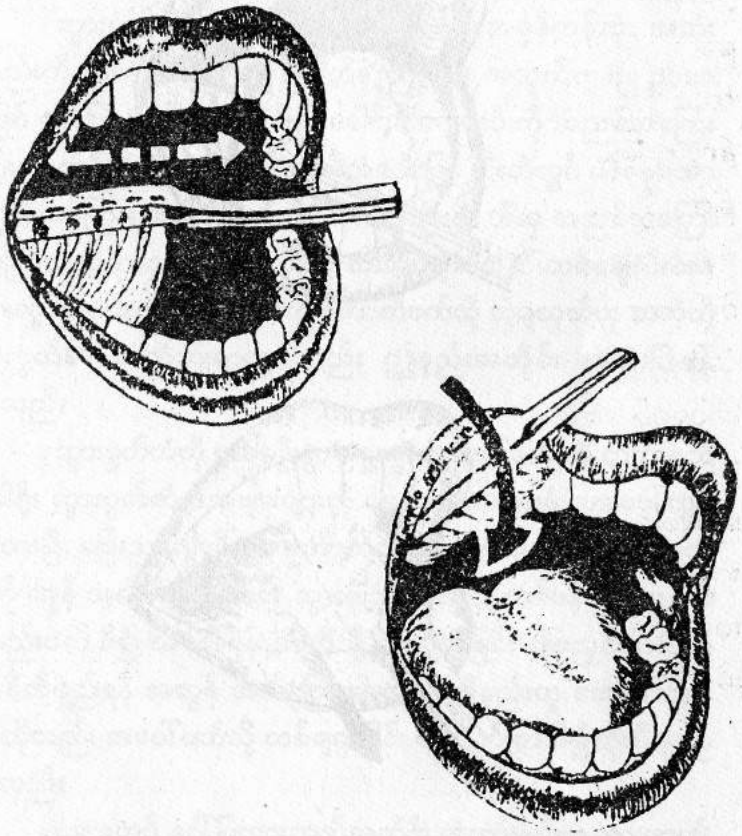
သွားပွတ်တံဖြင့် သွားတိုက်နည်း မှားယွင်းလျက် အသုံးပြုနေသူများမှာ မီးသွေးခဲနှင့် ဆားစသည်တို့ဖြင့် သွားတိုက်သူများ ကဲ့သို့ပင် သွားများ ပျက်စီးနိုင်သည်ကို အထူးမှတ်သား သင့်ပါသည်။

သွားပွတ်တံဖြင့် သွားတိုက်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ သွားများကို ဖြူအောင် ပွတ်တိုက်နေခြင်းမဟုတ်။ သွားများ၏ သန့်ရှင်းရေးအတွက် သွားကြားရှိ အစာဟောင်း၊ အစာကြွင်း၊ အစာကျန်များ ဖယ်ထုတ်ရန် ဖြစ်သည်ကို စွဲမြဲစွာယုံကြည် ထားကြရပါမည်။

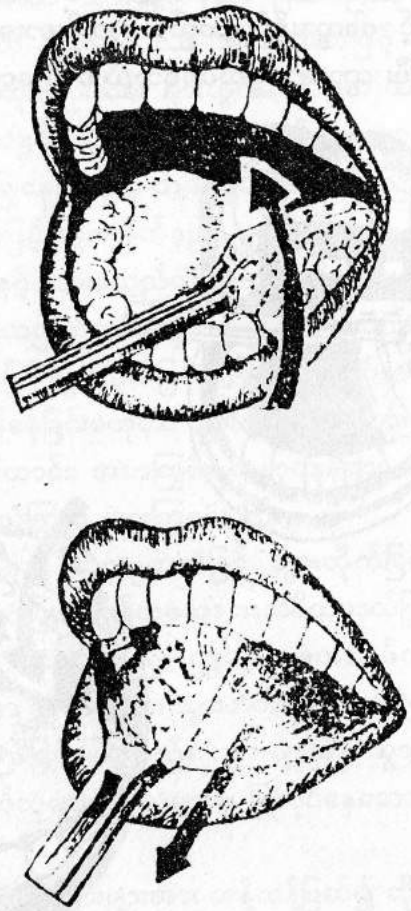
အများအားဖြင့် သွားပွတ်တံဖြင့် သွားတိုက်ခြင်းကိုပြုလုပ်နေသူများမှာ သွားများဖြူအောင်ဟူသော အသိစိတ်ဓာတ်ဖြင့် သွားပွတ်တံကို အားနှင့်ဖိ၍ တိုက်ကြသည်။ ဤသို့ တစ်အား ဖိတိုက်ခြင်းဖြင့် သွားများ ပျက်စီးရုံသာ ရှိနိုင်ပါသည်။ သွားတိုက်ရာတွင်လည်း သွားများကို ကန့်လန့်ဖြတ် တိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ သွားများကို သွားပွတ်တံဖြင့် ကန့်လန့်ဖြတ် တိုက်သူများမှာ လူများစု ပြုလုပ်နေသော အမှားကြီးဖြစ်သည်။

သွားပွတ်တံကို သွားများအား ကန့်လန့်ဖြတ်၍ တိုက်ခြင်းသည် သွားမျက်နှာပြင် မို့မောက်နေသော နေရာများကိုသာ ထိတွေ့နိုင်သဖြင့် သွားပွတ်တံနှင့် ထိတွေ့သော နေရာများမှာ သန့်ရှင်းခြင်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သွားမျက်နှာပြင် မဟုတ်သည့် သွားတစ်ချောင်းနှင့် တစ်ချောင်း

ကြားရှိ ချိုင့်ဝှမ်းများတွင် ဝင်ရောက်နေသည့် အစာဟောင်းများကိုကား ဖယ်ရှားနိုင်စွမ်းမရှိချေ။ ကန့်လန့်ဖြတ်တိုက်ခြင်းကို လူတိုင်းလိုလို အသုံးပြုနေရာ ကြာသောအခါ သွားခြေရင်းများ နေရာကို ပွန်းပြီးစားသွားပေမည်။ ကြွေသားလွှာများမှာ ကန့်လန့်ဖြတ်တိုက်သော အရှိန်အားကြောင့် ပါးသွားနိုင်ပါသည်။ သွားပိုးစားရောဂါကဲ့သို့ နာကျင်ကိုက်ခဲလာပြီး သွားများ နှုတ်ပစ်ရသည်အထိ တွေ့ကြုံကြပေမည်။



သိပ်ပွန်းကျ သွားတိုက်နည်း



သိပ္ပံနည်းကျ သွားတိုက်နည်း

သွားများကို စကောဝိုင်းတိုက်သူများ အချို့ကို တွေ့ရပါသည်။ ဤနည်းမှာလည်း သွားကြားများနှင့် မို့မောက်နေသော သွားမျက်နှာပြင်အားလုံးကို သန့်ရှင်း စင်ကြယ်သယောင် ရှိစေသော်လည်း ဤနည်းမှာလည်း မှားယွင်းသော နည်းများဖြစ်သည်။ သွားကြားများနှင့် အတွင်းကျဆုံး အပိုင်းကို သန့်ရှင်းအောင် မပြုလုပ်နိုင်သည့်ပြင် သွားဖုံးအနားတစ်လျှောက်ကို အထက်ပေါ်သို့ လှန်တင်သကဲ့သို့ ရှိစေနိုင်ပါသည်။

သွားပွတ်တံကို သိပ္ပံနည်းကျ နည်းလမ်းအမှန်ကန်ဆုံး အသုံးပြုနည်းကို တင်ပြပါမည်။ သွားတိုက်နည်းမှန်၏ အလွယ်ကူဆုံး ဥပမာအဖြစ် ဖော်ပြရသော် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခေါင်းဖီးသောဘီးကို အညစ်အကြေး(ဂျီး)များ ကပ်ညိနေသောအခါ တုတ်တံလေးဖြင့် ဘီးထဲတွင် ဝင်နေသော အညစ်အကြေးများကို ခြစ်ထုတ်ပုံကို သတိပြုပါ။ ဘီးမှ အညစ်အကြေးများခြစ်ထုတ်ရာတွင် တုတ်ငယ်ဖြင့် ဘီးအချောင်းငယ် တစ်ချောင်းစီ၏ ကြားသို့ ဦးစွာထည့်ပြီး တုတ်တံကို အောက်ဖက်သို့ ဆွဲချထုတ်ယူ သကဲ့သို့ သွားပွတ်တံ အသုံးပြုရာတွင်လည်း ဤနည်းအတိုင်း အသုံးပြုရန် ဖြစ်သည်။

သွားပွတ်တံကို ပထမဦးစွာ ရှေ့သွား(အပေါ်ဖက်)ကို တိုက်သည်ဆိုပါစို့။ သွားပွတ်တံ၏အဖျားများကို ရှေ့သွား၏ သွားဖုံးသားပေါ်တွင် ထိထားပြီး ဖြေးညှင်းစွာဖိကာ အောက်သို့ဆွဲချပါ။ ထို့နောက် သွားပွတ်တံကို ကျန် အပေါ်သွားများ၏ သွားဖုံးသားပေါ်သို့ တစ်ဖန် ပြန်ရွှေ့ကာ အနည်းငယ် ဖိ၍ အပေါ်မှအောက်သို့ တစ်ချက်ခြင်း ဖြေးညှင်းစွာတိုက်ပါ။ စိတ်ရှည်ရန် အလွန် အရေးကြီးပါသည်။ ထိုနည်းတူ အောက်သွားများကိုလည်း အပေါ်ဖက်သို့ တစ်ချက်ခြင်း ဖြေးညှင်းစွာ ဖိ၍တိုက်ရမည် ဖြစ်သည်။

ပုံများတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း အံသွားနှင့်ရှေ့သွားများ၏ အတွင်းဘက် သွားမျက်နှာပြင်ကို တိုက်ရန်ဖြစ်သည်။ အရေးကြီးဆုံးမှာ သွားပွတ်တံကို သွားများအား ကန့်လန့်ဖြတ်၍ မတိုက်ရန်ဖြစ်သည်။

သိပ္ပံနည်းကျ သွားတိုက်နည်း
(အတိုချုပ်)

၁။ သွားများကို မီးသွေးခဲ၊ မီးသွေးမှုန့်၊ ဆား၊ စသည်တို့နှင့် သွားတိုက်ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ရှားပါ။

၂။ အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကြောင့် သွားပွတ်တံ အသုံးမပြုနိုင်ပါလျှင် မီးသွေးခဲနှင့် ဆားတစ်ခုခုကို အမှုန့်ဖြစ်အောင် ညက်ညက်ကြိတ်၍ ဖြည်းညှင်းစွာ ပွတ်တိုက်ပါ။ အရမ်းဖိမတိုက်ပါနှင့်။

၃။ သွားပွတ်တံကို အသုံးပြုပြီး တိုက်ရာတွင် သွားများကို သွားပွတ်တံဖြင့် ကန့်လန့်ဖြတ် မတိုက်ပါနှင့်။ သွားများသန့်ရှင်းမှု အပြည့်အဝ မရနိုင်ပါ။ သွားဖုံးများ ပျက်စီးတတ်ပါသည်။

၄။ စကောဝိုင်း တိုက်နည်းကိုလည်း ရှောင်ရှားပါ။ သွားဖုံးအစအနများကို အထက်သို့လှန်ပစ်သလို ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သွားကြားထဲရှိ အစာဟောင်းများကိုလည်း စင်ကြယ်အောင် မပြုလုပ်နိုင်ပါ။

၅။ သွားပွတ်တံကို သွားဖုံးပေါ်တွင်ဖိ၍ ဖြည်းညှင်းစွာ အထက်အောက် ပွတ်တိုက်ပါ။ ခေါင်းဖီးသည့် ဘီးတွင် အညစ်အကြေးကိုးများ ကပ်နေလျှင်၊ တုတ်ဖြင့် ခြစ်ထုတ်သည့်နည်းအတိုင်း သွားပွတ်တံကို အသုံးပြုပါ။

၆။ သွားပွတ်တံဖြင့် သွားတိုက်ရာတွင် သွားဖုံးကို သွားပွတ်တံအမြှင်များနှင့် ဖြည်းညှင်းစွာဖိ၍ တိုက်ပါ။ သွားဖုံးရှိ ကြွက်သားများ တောင့်တင်းပြီး သွားဖုံးရောဂါ ကင်းစင်ခြင်း၊ သွားများပို၍ ခိုင်ခန့်ခြင်းကို ဖြစ်စေပါသည်။ ပထမတိုက်စတွင် သွေးထွက်ချင်ထွက် နိုင်ပါသည်။ အဘယ့်

ဖေါ်ပြပြီးခဲ့သည့်အတိုင်း ဂျိုးကပ်နေသော ဘီးကို တုတ်ဖြင့် ကန့်လန့်ဖြတ်၍ ခြစ်ထုတ်လျှင် အညစ်အကြေးများ မစင်ကြယ်နိုင်ပေ။ ဘီးချောင်းအသေးလေးများ၏ တစ်ချောင်းနှင့်တစ်ချောင်း စပ်ကြားကို တုတ်ဖြင့် အောက်ဖက်သို့ ခြစ်ထုတ်မှသာ စင်ကြယ်နိုင်ခြင်းကို အထူးမှတ်သားပြီး သွားတိုက်ရာတွင်လည်း သွားပွတ်တံကို ထိုနည်းအတိုင်း တိုက်ရပါမည်။

တစ်ခုရှင်းလင်းရန်မှာ သွားပွတ်တံကို သွားဖုံးပေါ်တွင် ဘာ့ကြောင့် ဖိရသနည်းဆိုသည့် အချက်ပင် ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကို လက်ညှိုးဖြင့် ခဏကြာ ဖိထားပြီးနောက် လက်ကို ပြန်လွှတ်လိုက်သည့်အခါ ဖြူနေသော အသားရောင်မှာ ချက်ခြင်း နီမြန်းလာသည်ကို တွေ့ရပေမည်။ ဤသို့ ဖြစ်ရခြင်းမှာ အသားကိုဖိချိန်က အသားအောက်ရှိ သွေးကြောများကို ဖိမိလျက်ရှိပြီး ထိုနေရာသို့ သွေးမရောက်ဘဲ လက်ကိုပြန်လွှတ်လိုက်ချိန်ဝယ် သွေးကြောမှာ အဖိမခံရသဖြင့် သွေးများချက်ခြင်း စီးဆင်းသွားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဥပမာ ရေမြောင်းတစ်ခုကို ရွံ့ဖြစ်စေ တစ်ခုခုနှင့် ရေစီးလမ်းအား ပိတ်ထားရာမှ ထိုပိတ်ထားသောရွံ့ကို ဖယ်ရှားလိုက်လျှင် ပိတ်ထားသော နေရာသို့ ရေများတစ်ဟုန်ထိုး စီးဆင်းသကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။

သွားတိုက်ရာကွင် သွားဖုံးသားကို သွားပွတ်တံအမျှင်ဖြင့် ဖိ၍ ဖြေးညှင်းစွာ ဆွဲချခြင်းသည် ထိုသဘောပင် ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းအားလုံး၏ ကြီးထွားကျန်းမာမှုမှာ ယင်းအစိတ်အပိုင်း တို့ကို သွေးကြောများမှ အစာအဟာရများ သယ်ဆောင်လျက် ပို့ပေးရပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့စားသော အစာများသည် ဝမ်းဗိုက်တွင် ချေဖျက်ပြီးနောက် သွေးကြောများ ကောင်းမွန်သော အဟာရများကို စုပ်ယူကာ တစ်ကိုယ်လုံးသို့ ပြန့်နှံ့ပို့ဆောင် ပေးရသည်။ ထို့ကြောင့် သွားဖုံးကို ဖိလိုက်လွှတ်လိုက် ပြုလုပ်သဖြင့် သွားတိုက်ရာ၌ သွားဖုံးရှိ သွေးကြောများမှာ သွေးအရောက်များကာ သွေးအလာများသည်နှင့်အမျှ သွေးမှ အစာအဟာရများ ရရှိသောကြောင့် သွားဖုံးသည် ကျန်းမာ၍ သွားဖုံးရောဂါ ကင်းရှင်းနေပေမည်။

ကြောင့်ဆိုသော် အကျင့်မရှိ၍ သွားဖုံးသားများ နူးညံ့နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ စိတ်ရှည်စွာဖြင့် ဖြည်းညှင်းစွာ နေ့စဉ်ဆက်လက် ပြုလုပ်ပါလျှင် သွားဖုံးမှသွေးထွက်ခြင်း လုံးဝပျောက်ကင်း သွားသည်ကို အံဩလောက်အောင် တွေ့ရှိရပါမည်။

၇။ သွားပွတ်တံ၏ အမွေးမြှင်(Brush)များမှာ မမာလွန်း မနူးညံ့လွန်းဘဲ အနေတော်ရှိရပါမည်။ သွားပွတ်တံ၏ အရွယ်အစားသည်လည်း မငယ်လွန်း မကြီးလွန်းပဲ သင့်တော်သော အရွယ်အစား ဖြစ်စေရပါမည်။

၈။ ကလေးများ၏ အသုံးပြုသော သွားပွတ်တံ များကိုလည်း အရွယ်နှင့်သင့်တော်သော အမျိုးအစားကို ရွာဖွေပေးသင့်ပါသည်။

၉။ သွားပွတ်တံကို တစ်ဦးလျှင် တစ်ချောင်းကျထား၍ အသုံးပြုသင့်ပြီး နှစ်ဦးသုံးဦးအတွက် သွားပွတ်တံတစ်ချောင်းတည်း အသုံးမပြုသင့်ပါ။

၁၀။ သွားပွတ်တံကို အသုံးမပြုမီဖြစ်စေ၊ အသုံးပြုပြီးဖြစ်စေ၊ ရေဖြင့် ကောင်းစွာဆေးကြောပါ။ အမွေးမြှင်များ ပျက်စီးနေသော သွားပွတ်တံကိုလည်း အသုံးမပြုသင့်ပေ။ သွားပွတ်တံ ပျက်စီးနေပါလျှင် အခြားသင့်တော်သော သွားပွတ်တံ အသစ်ကို ပြောင်းလဲ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

၁၁။ သွားပွတ်တံဖြင့် သွားတိုက်ရာတွင် တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်ကျ အထူးသဖြင့် ညအခါ ညစာစားပြီးတိုင်း သွားတိုက်ပေးပါ။ ကြားအချိန်တွင် အစားအစာ သွားရည်စာ စားပါက ကောင်းစွာ ပါးလုပ်ကျင်းပါ။

၁၂။ သွားတိုက်ပြီးနောက် လျှာခြစ်တံဖြင့် လျှာကို ခြစ်ပေးပါ။ လျှာခြစ်တံကို သံပြား၊ နှီးပြားစသည်တို့ကို အသုံးမပြုသင့်ဘဲ

ပလပ်စတစ်ဖြစ်စေ၊ ငွေဖြင့်ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ထားသော လျှာခြစ်တံကို အသုံးပြုသင့် ပါသည်။ လျှာခြစ်တံ အသုံးပြုခြင်းသည် ပါးစပ်သန့်ရှင်းမှု အတွက် များစွာအကျိုးကျေးဇူး ရနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် လျှာကိုအရမ်းဖိနှိပ်၍ ခြစ်ခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။

၁၃။ သွားပွတ်တံကို ရေဆေးပြီးလျှင် အခြောက်ခံထားရန် လိုပါသည်။ တတ်နိုင်ပါက သွားပွတ်တံ နှစ်ချောင်းထားပြီး တစ်ချောင်းကို တစ်ရက်စီ အသုံးပြုနိုင်လျှင် ပို၍သင့်တော်ပါသည်။

၁၄။ သွားဖုံးရောဂါနှင့် သွားရောဂါဖြစ်ခဲ့လျှင် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသော သွားတိုက်နည်းဖြင့်သာ သွားတိုက်ရန် လိုပါသည်။

☺ ☺ ☺

အခန်း (၈)

သွားနှင့် သွားဖုံးရောဂါမှတစ်ဆင့် ပြန့်ပွားလာသော ရောဂါများ

" သွား "ကောင်းလျှင် လူကျန်းမာသည်ဟု ဆေးပညာရှင်များက အဆိုပြုကြလေသည်။ **(Good teeth, good health)** ဟူ၍ပင် ဖြစ်သည်။

အစာကြေချက်ခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများကိုလည်းကောင်း၊ သွားရောဂါ အမျိုးမျိုးနှင့် ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်း၏ အကြောင်းအရင်းများကိုလည်းကောင်း၊ သွားရောဂါ ဖြစ်ပွားရခြင်းမှ ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းများကိုလည်းကောင်း၊ အသေးစိတ်ဖော်ပြပြီးခဲ့ပေပြီ။

ဤအခန်းတွင်မူ သွားရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းကြောင့် ထပ်ဆင့်တိုးပွားပြန့်နှံ့လာရသော အခြားရောဂါများနှင့် ယနေ့ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးတက္ကသိုလ်မှ ပြည်သူတို့အတွက် သွားရောဂါ မျိုးစုံတို့၏ ဘေးအန္တရာယ်မှ လွတ်ကင်းရန် ဆရာဝန်များ မွေးထုတ်နေသည့် အကြောင်းရပ်များကို ဆက်လက်ဖော်ပြရန် ဖြစ်သည်။

သွားနှင့်သွားဖုံးရောဂါမှတစ်ဆင့် ပြန့်ပွားလာသော ရောဂါများ

သွားများနှင့် သွားဖုံးတို့တွင် ရောဂါရှိလာပါလျှင် အချိန်မီကုသရန် ဖြစ်သည်။ ဤသို့မဟုတ်မူ အချိန်လွန်ကာမှ ကုသခဲ့လျှင် သွားရောဂါ၊ သွားဖုံးရောဂါများမှတစ်ဆင့် ထပ်မံတိုးပွားလာသော အခြားရောဂါမျိုးစုံ ရှိကြောင်းမှာ ယုံမှားဖွယ် မရှိချေ။

လူ၏အသက်ကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်သော ရောဂါမျိုးစုံရှိကြပြီး ၎င်းရောဂါများမှာ သွားရောဂါ သွားဖုံးရောဂါများမှတစ်ဆင့် ပြန့်နှံ့လာကြောင်း အခိုင်အမာ တွေ့ရှိကြရပေသည်။

သွားရောဂါနှင့် သွားဖုံးရောဂါ မျိုးစုံတို့မှ တစ်ဆင့် ပြန့်နှံ့လာသော အခြားရောဂါများမှာ –

၁။ အစာမကြေရောဂါ **(Indigestion)**
၂။ အစာအိမ်အနာပေါက်ခြင်း **(Gastritis)**
၃။ အူယောင်ရောဂါ **(Enteritis)**
၄။ နှလုံးရောဂါ **(Bacterial endocarditis)**
၅။ ကျောက်ကပ်ယောင်ပြီး ပြည်တည်ခြင်း **(Pyelonephritis)**
၆။ ကျောက်ကပ်ရောဂါမှတဆင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ယောင်ခြင်း၊ (ဆီးဖောဖောခြင်း)**(Glomerulonephritis)**
၇။ ဦးနှောက်ထဲသို့ ပိုးများပြန့်နှံ့နိုင်ခြင်း **(Cavernous sinus thrombosis)**
၈။ ထိပ်ခတ်နာ **(Sinusitis)**
၉။ အဆုတ်ပြည်တည်နာ **(Lung abscess)**
၁၀။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ယောင်ယမ်းခြင်း **(Laryngo tracheo bronchitis)**
၁၁။ နူမိုးနီးယား **(Broncho pneumonia)**
၁၂။ လျှာနှင့်ပါးစပ်တွင် ကင်ဆာဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။

ဤရောဂါများသည် လူတို့အား အသက်အန္တရာယ် ပြုနိုင်သည်ကို တွေ့ရှိရပေမည်။ အကယ်၍ အသက်ကိုအန္တရာယ် မပြုနိုင်ပါလျှင်လည်း တစ်သက်တာကျန်းမာ၍ အသက်ရှည်စွာ နေနိုင်ရေးအတွက် အနှောက်အယှက်ပြုမည်မှာ အမှန်ပင် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် အများအားဖြင့် လူတို့သည် သွားရောဂါနှင့် သွားဖုံးရောဂါများကို ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောထားကြလေသည်။ အချိန်စောစွာ မကုသခြင်း ရောဂါမဖြစ်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်မှု မရှိခြင်းတို့ကြောင့် သွားနှင့်ပါးစပ် ရောဂါများအပြင် အသက်ကိုအန္တရာယ်ပြုနိုင်သော အခြားရောဂါများ ဆင့်ပွား ဖြစ်ပွားစေခဲ့ပေသည်။

ဤရောဂါ(၁၂)မျိုး၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာသည့် နည်းများကို လေ့လာကြည့်ရန် လိုပါသည်။ ၎င်းရောဂါများ ပြန့်ပွားလာပုံကို အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိရလေသည်။

၁။ အစားအစာကို မျိုချရာမှ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း။

၂။ သွေးကြောထဲမှသွေးများ လှည့်လည်ရာမှ ပြန့်ပွားခြင်း။

၃။ လေမျှရှိုက်ရာမှ ပြန့်ပွားခြင်း။

၄။ သွားရောဂါနှင့် သွားဖုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားသောနေရာ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရောဂါပြန့်ပွားခြင်း။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက် သွားရောဂါ သို့မဟုတ် သွားဖုံးရောဂါ ဖြစ်နေသည်ဆိုပါစို့။ ထိုသူသည် အစားအစာကို မစား၍မဖြစ်ပေ။ အသက်ရှည် ကျန်းမာရေးအတွက် အစာကိုနေ့စဉ် စားသောက်ရပေမည်။ အစာစားသည့်အခါ သွားနှင့်သွားဖုံးတွင် ရောဂါရှိနေသဖြင့် အစာကို မျိုချရာ၌ ပိုးမွှားများနှင့် အညစ်အကြေးများ အစာအိမ်အတွင်းသို့ ရောက်ရှိသွားပေမည်။

ဤကဲ့သို့ အစာမျိုချရာမှ အစာမကြေရောဂါ အစာအိမ်အနာ ပေါက်သည့်ရောဂါ ထိုမှတစ်ဖန် အူသိမ်အူမထဲသို့ ဆက်လက်၍ ပြန့်နှံ့ပြီးအူယောင်ရောဂါအထိ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ ယင်းရောဂါများမှာ

ပြန့်ပွားပုံမှာ အစာမျိုချရာမှ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းဖြစ်ပြီး သွေးကြောထဲမှ တစ်ဆင့် ရောဂါပြန့်ပွားပုံကို ဆက်လက်ဖော်ပြရန် ဖြစ်သည်။

သွားနှင့်သွားဖုံးရောဂါ ရှိသူတစ်ဦးသည် သွားရောဂါမှတစ်ဆင့် အဖြစ်လည်းကောင်း၊ သွားဖုံးရောဂါမှ တစ်ဆင့်လည်းကောင်း၊ ရောဂါပိုးများ ပြန့်နှံ့ရာတွင် သွေးကြောများမှလည်း ပြန့်နှံ့နိုင်ပါသည်။ သွားဖုံးရှိ သွေးကြောများမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ သွေးကြောများဆီသို့ ရောဂါပိုးများ ပြန့်နှံ့သွားလေ့ရှိသည်။ သွေးကြောမှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးများ ပြန့်နှံ့ရာတွင် အောက်ပါရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်ကို သတိပြုသင့်လှ၏။

(က) နှလုံးရောဂါ။

(ခ) ကျောက်ကပ်ပြည်တည်နာ။

(ဂ) ကျောက်ကပ်ချိုယွင်းမှုကြောင့် တစ်ကိုယ်လုံး ဖေါ်ယောင်ခြင်း။

(ဃ) ဦးနှောက်ထဲသို့ ပိုးများပြန့်နှံ့၍ အသက်အန္တရာယ် ဖြုစေနိုင်ခြင်း။

သွားနှင့်သွားဖုံးရောဂါများသည် ပါးစပ်မှတစ်ဆင့်အစာအိမ်လမ်းကြောင်းမှ ခန္ဓာကိုယ်သို့ပြန့်နှံ့ကာ အသက်အန္တရာယ် ပေးနိုင်သည်ကို သိရှိရပြီးဖြစ်၏။ ယင်းထက်ပိုဆိုးသည်မှာ သွေးကြောမှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးများ ပြန့်နှံ့ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သွေးကြောမှတစ်ဆင့် ပြန့်နှံ့သော ရောဂါများသည် လူ၏ အသက်အန္တရာယ်ကို ရုတ်ခြည်းဖြစ်ပေါ်စေလေသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သွေးကြောမှတစ်ဆင့် ပြန့်ပွားလာပါက အသက်ကိုချက်ခြင်း သေမင်းလက်သို့ အပ်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သွားနှင့် သွားဖုံးရောဂါများသည် ပေါ့ဆစွာသဘောထားရန် လွယ်ကူသလောက် အသက်ကို အန္တရာယ်ပြုရာတွင် ပိုမို လွယ်ကူနိုင်ပါသည်။

အစာလမ်းကြောင်းမှ လည်းကောင်း၊ သွေးကြောမှသွေးများ လည်ပတ်မှု (**Blood circulation**)မှလည်းကောင်း၊ သွားရောဂါ၊

သွားဖုံးရောဂါတို့၏ ပိုးမွှားများနှင့် အညစ်အကြေးများ ကိုယ်တွင်းသို့ ပြန်နှံ့နိုင်သည်သာမက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှလည်း ကိုယ်တွင်းသို့ ပြန့်နှံ့နိုင်သည့် ရောဂါများကို ထပ်မံဖော်ပြပါမည်။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ပြန့်နှံ့ဖြစ်ပွားစေသော ရောဂါများမှာ –

(က) အဆုတ်ပြည်တည်နာ။

(ခ) အသက်ရှူလမ်းကြောင်းယောင်ခြင်း။

(ဂ) နူမိုးနီးယား

စသည်တို့ ဖြစ်လေသည်။

ဤရောဂါများမှာလည်း လူကို ချက်ခြင်း မသေစေနိုင်သော်လည်း ပျောက်ကင်းရန် မလွယ်ကူသော ရောဂါများ ဖြစ်ပေသည်။ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးအတွက် ကြီးစွာအနှောက်အယှက် ဖြစ်နိုင်သည်ကိုလည်း သတိချပ်သင့်လှသည်။

သွားရောဂါမှတစ်ဆင့် ဖော်ပြပါရောဂါမျိုးစုံ ပြန့်ပွားရာလမ်းကြောင်းများသည် အဓိကအားဖြင့် အစာလမ်းကြောင်းမှလည်းကောင်း၊ သွေးကြောများမှ သွေးများလည်ပတ်မှုမှလည်းကောင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ လည်းကောင်း၊ ပြန့်နှံ့နိုင်သည်ကို သိရှိကြပေပြီ။ ဆက်လက်တင်ပြရန်မှာ အလေ့အကျင့်မှားယွင်းမှုပင်ဖြစ်သည်။

ကွမ်းစားခြင်း၊ ဆေးတံသောက်ခြင်း၊ ချွန်ထက်သောသွားများဖြစ်ပေါ်နေခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။ အိန္ဒိယပြည်တွင် လျှာနှင့်ပါးစပ်၌ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း များပြားသည့်အတွက် သုတေသနပြုရာ ကွမ်းယာ(ကွမ်းသီး)စားခြင်း၊ ဆေးရွက်ငုံခြင်း၊ စသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားရသည်ကို တွေ့ရှိကြရပေသည်။

ဆေးတံသောက်ခြင်းသည်လည်း ဆေးတံဖင်နှင့် လျှာတို့၏ ထိခိုက်မှုကြောင့် လျှာ(သို့)ပါးစပ်အတွင်း ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်သည်ကို စစ်ဆေးတွေ့ရှိကြရပါသည်။

သွားနှင့်သွားဖုံးရောဂါဖြစ်ပွားနေသော နေရာပတ်ဝန်းကျင်မှတစ်ဆင့်(Locally)ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ယင်းရောဂါများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

က။ ထိပ်ခတ်နာ။

ခ။ နားနာ၊ နားပြည်ယိုခြင်း
စသည်တို့ဖြစ်၏။

ငွေထွန်းအောင်

မှီငြမ်းပြုသော စာအုပ်များ

1. DENTAL TECHNICIAN, GENERAL.
Prepared by
U. S. Naval Dental School

2. DENTAL DECAY
3. HEALTHY TEETH
Booklet of U. S, Department of Health, Education, And Welfare

4. HOW TO TAKE CARE OF YOUR TEETH.
Booklet Approved By British Dental Health Authorities.

ကြာကြာထိုးမည့်သွား

ဒေါက်တာဒွေထွန်းအောင်

- သွားရောဂါအကြောင်း အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသည်။
- ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းများ ပါရှိသည်။

တတိယအကြိမ်

ဒေါက်တာဒွေထွန်းအောင်

ကြာကြာထိုးမည့်သွား

ဒေါက်တာဒွေထွန်းအောင်

ဤစာအုပ်တွင်

အစာကြေချက်ခြင်း

- သွားအကြောင်းအသေးစိတ်ဖော်ပြချက်
- သွားတစ်ချောင်း၏တည်ဆောက်ပုံ
- (၆)လအရွယ်မှ(၃၅)နှစ်အထိသွားများအဆင့်ဆင့်ပေါက်ပုံ

သွားရောဂါအမျိုးမျိုး

- သွားပိုးစားခြင်း၊သွားပုံးယောင်ခြင်း
- ရေစိမ်းကမ်းပျို၊သွားကိုက်ခြင်း
- သွားနုခြင်း၊သွားများမည်မညာပေါက်ခြင်း

- သွားရောဂါကြို(...အလေးများအတွက်)
- သွားရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်နည်း(...)
- သိပ်ပံနည်းကျသွားတိုက်နည်း...စသ

SPLK 2
P SD(24.7.2018)
SPLK 2 1200.00
ကြာကြာထိုးမည့်သွား
0064001